

# VIDA <sup>11-86</sup> FELIZ

## Familia

Cómo lograr  
chicos magníficos

## Alimentación

Azúcar versus  
edulcorantes

## Religión

Vida después  
de la vida



# Perlas en tu dolor

**E**N TU SENDERO de dolor hay perlas escondidas que debes buscar, porque enriquecerán tu vida. La principal de ellas es la "perla preciosa" de gran precio: Jesús.

No sólo veas en tu dolor al verdugo, sino al maestro que te enseñará también a caminar.

Satanás es el autor del dolor, al sembrar el pecado; y por ese medio tratará de destruirte física y espiritualmente, aun tergiversando el carácter de Dios ante tus ojos, haciendo que lo veas cruel y culpable de todas tus tragedias.

No olvides que en tu dolor luchan dos propósitos antagónicos e irreconciliables: los de Dios y los de Satanás. En virtud del libre albedrío, de ti dependerá quién conquistará definitivamente tu mente y tu corazón.

Recuerda que Dios, por su sabiduría y amor, si lo ve provechoso permitirá el dolor en tu vida con el fin de sacar a luz, de lo profundo de tu ser, ricas vetas de virtudes escondidas o de talentos no del todo desarrollados.

Dios usará tu dolor como un medio que te sane de algo, te inspire en algo, te libere de algo y te perfeccione en algo, para que en esta vida seas más útil y feliz y para que al fin de todas las cosas el cielo sea tuyo.

A veces, en tu dolor, no te gustará la disciplina de Dios ni entenderás su propósito; pero será sabio de tu parte aceptar su conducción, pues tu vida es arcilla en manos del Divino Alfarero.

Cuando te turbe el dolor, inspírate en el triunfo de tantos otros que soportaron las peores adversidades y que alumbran las páginas sagradas y seculares; especialmente, piensa en el sublime Crucificado.

No te deje el dolor una herida abierta a la rebeldía o a la frustración permanente; ni, cicatrizada, te señale constantemente la infelicidad.

La mejor semilla que debes sembrar en los surcos que abra el dolor en tu vida, es tu actitud positiva frente a él —en el dolor y después del dolor. Cultiva esa semilla en absoluta dependencia a la voluntad divina, pues así obtendrás los mejores frutos.

Cuando el dolor del pecado te cubra cual noche y desvele tu alma, piensa en el dolor del Calvario para que sea el amanecer de esperanza y perdón que transforme tu espíritu y lo ilumine con los bellos fulgores del gozo de la santidad.

Que nunca el dolor nuble tu razón, paralice o desvirtue tus sentimientos, o destruya en ti el sentido equilibrado de las prioridades de la vida y su correcta escala de valores.

No permitas que tu dolor sea una gota continua que horade tu personalidad, o un rayo que fulmine tu fe en Dios y tu anhelo de eternidad.

Debes salir de tu dolor con la máxima dignidad y la mayor ganancia moral posible.

Procura que tu dolor te acerque más a Dios para hallar bálsamo y fortaleza de espíritu; estarás así mejor preparado para acercarte al prójimo a fin de ayudarlo en su aflicción.

En tu dolor por algún fracaso irreversible no olvides los momentos felices que disfrutaste por triunfos obtenidos, de manera que éstos sean la escolta que te asista para que tu vida —que vale infinitamente más que todas las cosas no logradas— prosiga hacia nuevos horizontes de progreso.

Recuerda que el dolor clava sus garras sobre todo ser humano, en algún momento de su vida. Tú y yo, ¿podemos escapar del dolor? No. Pues entonces, ¡enfrentémoslo!

Como Miguel Angel cinceló un desechado mármol de Carrara convirtiéndolo en la mundialmente célebre escultura de David, así el Divino Escultor, con el cincel del dolor, esculpirá en ti la mejor obra para el mañana y la eternidad.

Amigo peregrino: cuando reiteradas tormentas de dolor te parezcan un sino en tu marcha y te sientas tentado a abandonarla, permite que el "Sol de justicia" —Jesús— forme entre las nubes y lágrimas de tu alma un nuevo arco iris que te señale que dentro de muy poco tiempo, cuando concluya tu jornada, en la Tierra Prometida "ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor" (Apocalipsis 21: 4).

\* \* \* \* \*

Al hablarte del dolor, no te he presentado meras teorías, sino vivencias del corazón, porque tengo recorrido mi propio sendero de dolor; y en él encontré perlas escondidas que enriquecieron mi vida y hoy adoman mi espíritu. La principal de ellas es la "perla preciosa" de gran precio: Jesús.

**Julio Espinosa Alfaro**



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 Brugnoni**  
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. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. 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.

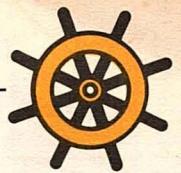
**ESPAÑA:** EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

**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 09188	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA	TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452	



## “Bienaventurados los que lloran. . .”

Con brazos entrelazados y ojos llorosos, una familia mira anonadada los restos hemeantes de su casa calcinada; varias manos agitan pañuelos humedecidos por el llanto, en despedida de sus seres queridos que parten a lejanas tierras; un novio procura en vano contener las lágrimas al leer la esquila de la novia que lo dejó; una esposa solloza incontinentemente porque el marido abandonó el hogar; un padre muere por un repentino ataque al corazón, una madre agoniza de cáncer, un hermano fallece en un accidente, un hijito se apaga por la leucemia. . .

Duelo. (Véase “El síndrome de duelo”, en las páginas 8 a 10.) Suma de angustia y dolor. Lágrimas, que brotan del clamor del alma quebrantada. El que dijo: “Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación” (S. Mateo 5: 4), ¿sabía lo que era el SUFRIMIENTO, así, con mayúsculas? ¿Lo comprendía realmente?

Sí. Jesús, el que lloró ante el sepulcro de Lázaro (S. Juan 11: 35) y al contemplar la ciudad de Jerusalén (S. Lucas 19: 41), no sólo soportó sus propias penurias y adversidades, sino que, además, “ciertamente llevó él *nuestras* enfermedades, y sufrió *nuestros* dolores” (Isaías 53: 4) hasta el punto de enfrentar la muerte cruel e ignominiosa en la cruz. Por eso, el mismo profeta Isaías lo llama “varón de dolores, experimentado en quebranto” (versículo 3).

“Bienaventurados los que lloran. . .” Hay en estas palabras del Salvador “un mensaje de con-

suelo para que los que sufren aflicción o la pérdida de un ser querido. . . Si la recibimos con fe, la prueba que parece tan amarga y difícil de soportar resultará una bendición. El golpe cruel que marchita los gozos terrenales nos hará dirigir los ojos al cielo”, dice la escritora cristiana Elena G. de White. Y al alzar la mirada al cielo, vislumbramos **la esperanza** a la que se refieren los artículos y la poesía que publicamos en las páginas 16 a 20; esa esperanza que permitió al apóstol San Juan contemplar, con los ojos de la fe, una tierra mejor, en la cual “ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor” (Apocalipsis 21: 4); esa “esperanza bienaventurada”, como la denominó el apóstol San Pablo, que lo llevó a exclamar: “¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón? ¿Dónde, oh sepulcro, tu victoria?” (1 Corintios 15: 55).

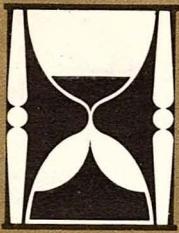
“En tu sendero de dolor hay perlas escondidas que debes buscar, porque enriquecerán tu vida”, comienza diciendo en sus máximas el escritor chileno Julio Espinosa Alfaro (véase la página 2). Al entregarle este número, los editores de **Vida Feliz** deseamos que en sus horas más sombrías, estimado lector, Dios lo guíe y lo ayude en esa búsqueda a fin de que pueda hallar las perlas más preciosas de su vida. Y recuerde que esas perlas sólo brillan en plenitud cuando son regadas por las lágrimas.

Néstor Alberro

## INDICE

<b>5</b>	<b>ALIMENTACION</b> Azúcar versus edulcorantes: ¿qué es peor? Hugo Vergan	<b>RELIGION</b> La vida después de la vida Bernard Sauvagnat	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>MISCELANEA</b> El síndrome de duelo Mario Pereyra	La esperanza de la resurrección León Gambetta	<b>18</b>
<b>11</b>	“El Cuzco es del mundo” Ricardo Bentancur	<b>SECCIONES</b> Estos tiempos	<b>4</b>
<b>13</b>	<b>FAMILIA</b> Diez maneras de lograr chicos magníficos Ray Maloney	Alcohol-Tabaco-Drogas	<b>7</b>
		Consultorio médico	<b>10</b>
		En familia	<b>15</b>
		¿Qué responde la Biblia?	<b>20</b>
		Cocina vegetariana	<b>21</b>

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. — Noviembre de 1986.



# Estos tiempos

## EVOLUCIONISMO Y CREACIONISMO EN LAS ESCUELAS

Este año se ha sometido a la consideración de la Corte Suprema de los Estados Unidos de Norteamérica una delicada e importante cuestión: tendrá que decidir si la Constitución nacional permite a los Estados de la Unión exigir a las escuelas estatales donde se enseña la teoría evolucionista, que también enseñen la teoría creacionista del origen de la vida.

Los magistrados deberán analizar durante el actual período de sesiones una polémica ley del Estado de Louisiana, que fue anulada por un tribunal federal de apelaciones, al considerar que violaba la prohibición constitucional de que el gobierno favorezca una religión. El proyecto de la denominada "Ley de tratamiento equilibrado de la Ciencia Creacionista y la Ciencia Evolucionista" establece que debe enseñarse la teoría de la creación en todas las escuelas estatales donde se enseñe la teoría evolucionista.

*Este tipo de leyes, si bien goza en general de un ferviente apoyo de los fundamentalistas religiosos, no ha logrado buenos resultados en los análisis judiciales de sus efectos sobre la tradicional separación de Iglesia y Estado. Así, otros proyectos de ley de "tratamiento equilibrado" en Arkansas, Oregon, Maryland y South Carolina fueron a su vez considerados inconstitucionales en dictámenes de los fiscales generales de esos estados.*

*El proyecto de ley de Louisiana fue defendido por funcionarios estatales como un medio constitucional de proteger la "libertad académica" y asegurar que los alumnos conozcan los dos aspectos del tema.*

*Los defensores de las libertades civiles, en cambio, lo criticaron como una flagrante tentativa —violatoria de la Constitución— de promocionar una creencia religiosa en las escuelas estatales.*

*El debate, que lleva en sí una gran carga emocional, recuerda en cierta forma el famoso juicio a John Scopes en 1925 —sólo que el suyo fue el caso inverso. Scopes fue condenado a prisión y multa de cien dólares, en Tennessee, por enseñar la teoría de Darwin. (Su condena fue anulada por otro tribunal del mismo Estado.)*

*Defendemos arduosamente y sin vacilaciones el principio de la separación de Iglesia y Estado. Y aunque somos profundamente creacionistas, y pensamos que lo ideal sería que a todo alumno se le diera la oportunidad de conocer equilibrada e imparcialmente ambas teorías, no creemos que esa enseñanza deba imponerse o exigirse por ley —pues éste es un camino peligroso, que puede conducir a la intromisión del Estado en el ámbito de lo religioso.*

## EL PORCENTAJE DE CATOLICOS DISMINUYE

En la Capital Federal de la República Argentina habría sólo un 62,6% de católicos, según los resultados de una encuesta realizada este año por alumnos de la carrera de Sociología de la Universidad de Buenos Aires.

Los datos se completan así: un 7,4% de la población se dice cristiana, sin especificar; un 5% de religión no católica; un 4% contestó que "cree en Dios"; y un 2,1% expresó tener "alguna creencia". Por otra parte, las personas que "no tienen creencia alguna" llegarían al 18,9%.

*Las cifras sorprendieron a los encuestadores, que suponían que serían católicos más del 80%. (El censo de 1960 señalaba para la Capital Federal un 84% de católicos; pero es de hacer notar que incluía a todos los habitantes desde los cinco años, mientras que la mencionada encuesta partió de los dieciocho años.)*

## SALVAMENTO DE BALLENAS

En la pequeña playa de Augusta, en la costa sudoeste de Australia, unas cien ballenas quedaron atrapadas en la arena, a fines de julio de este año. (No se sabe con exactitud la causa de este fenómeno —que ocurre a menudo, aunque no en tal magnitud—; pero, como en esa zona de la costa australiana la plataforma marítima continental es muy baja, parece que "el sistema acústico de las ballenas no funciona con precisión; pierden el sentido de la dirección y encallan", explican los científicos.)

En esta ocasión, 75 ballenas fueron salvadas después de treinta horas de titánico esfuerzo realizado por unos quinientos voluntarios —escolares, buzos profesionales y aficionados, pescadores, defensores del medio ambiente y expertos en el tema. En una vigilia que duró toda la noche, a la espera de la marea alta, con un frío casi congelante, los socorristas formaron una larga cadena humana que iba haciendo pasar —de mano en mano— baldes de agua para humedecer sin descanso la piel de las ballenas.

*Es emocionante cómo estos voluntarios, luchando contra el tiempo y merced a un tremendo esfuerzo físico, pudieron salvar a tres cuartas partes de los gigantescos cetáceos que se hallaban en peligro de muerte. Mientras tantos malvados ma-*

*tan a los animales sin piedad —y hasta aniquilan especies enteras—, los vecinos de esta pequeña localidad australiana han dado un hermoso ejemplo de protección de la naturaleza.*

## CINCO MIL MILLONES DE SERES HUMANOS

Probablemente el lunes 7 de julio pasado, la población del mundo alcanzó la cifra de 5.000 millones, según el cálculo del Instituto de Población, ente privado que funciona en los Estados Unidos.

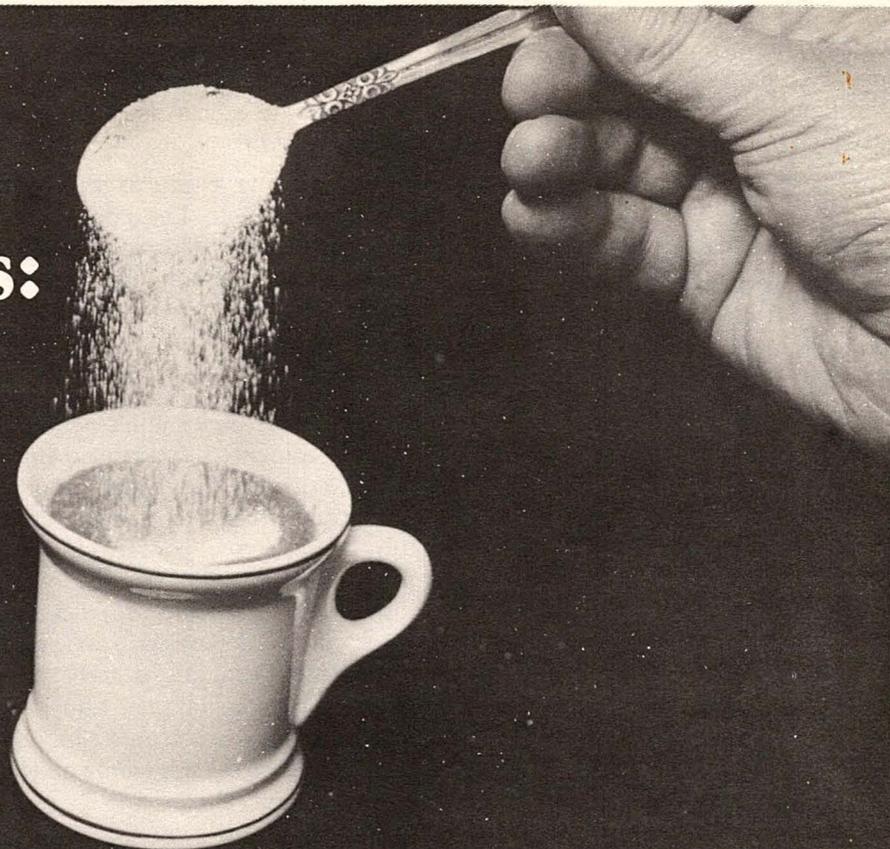
"El espacio de este planeta nunca había sido compartido por tanta gente", observó Werner Fornos, presidente del mencionado organismo dedicado al estudio de asuntos demográficos.

*Es muy probable que el histórico, y a la vez ignoto, habitante número 5.000 millones haya iniciado su vida en el Tercer Mundo (donde nacen en la actualidad nueve de cada diez criaturas), y, por lo tanto, con escasas posibilidades de descollar o aun de sobrevivir más allá de la infancia. La pobreza, las enfermedades, el hambre, el analfabetismo y el desempleo hacen que un bebé nacido en el Tercer Mundo tenga una expectativa de vida quince años menor que el nacido en una nación industrializada. Y la explosión demográfica va creando condiciones cada vez más difíciles. Como señala H. Rupert Cutler, director de Equilibrio Población-Medio Ambiente (otro grupo de investigación demográfica): "Cinco mil millones de habitantes probablemente colocan al mundo en el máximo de su capacidad de sostenimiento. Será difícil alimentar, vestir, albergar y dar empleo a muchos más, por encima de un nivel de vida de subsistencia".*

# Azúcar versus edulcorantes: ¿qué es peor?

El azúcar, ¿es perjudicial para la salud? Y si la reemplazamos, ¿es peligroso el uso de los edulcorantes artificiales?

Hugo Vergan



Ariel Lusti/ACES

CON la aparición de los edulcorantes artificiales sobrevino una importante solución al problema que soporta una gran cantidad de personas, las que por algún motivo deben abstenerse de endulzar los alimentos con azúcar. La mayoría de ellas son diabéticas u obesas que deben reducir sensiblemente el uso de alimentos calóricos. Sin embargo, desde la aparición de la sacarina en adelante, se ha suscitado una interminable polémica acerca de la posible peligrosidad del uso de los edulcorantes artificiales. Mucho se ha dicho e investigado sobre el tema sin que resultados concluyentes puedan determinar una conducta definitiva al respecto.

Antes de analizar estas consideraciones, me gustaría referirme al motivo por el cual han surgido los edulcorantes. Ya mencioné que en determinados casos (diabetes, obesidad) su uso resulta prácticamente el único modo de

endulzar los alimentos sin perjudicar al que sufre dichas enfermedades. Sin embargo, mi planteo va mucho más allá de este uso casi obligatorio. ¿Hasta dónde es saludable el consumo de azúcar para los individuos sanos? ¿Es importante evitar al máximo el uso de azúcares refinados, a fin de gozar de buena salud? ¿Por qué es peligroso el azúcar?

## Los glúcidos

Dentro de los carbohidratos existen distintas variedades, que son aprovechadas de diversas maneras por el organismo. Todos ellos son una importante fuente de calorías y por lo tanto de energía para el desarrollo de las actividades más variadas.

Existen tres clases de hidratos de carbono: los monosacáridos, los disacáridos y los polisacáridos.

Los monosacáridos no son desdoblables y por consiguiente se absorben como tales en el tubo digestivo. Componen este grupo la dextrosa o gluco-

sa, la levulosa o fructosa, y la galactosa, que se produce por digestión de la lactosa o azúcar de la leche. La dextrosa se obtiene de la miel, las uvas, los higos y otras frutas maduras. La fructosa proviene de las frutas y también de la miel. Como fue consignado anteriormente, la dextrosa y la fructosa no necesitan digestión para ser usadas por el organismo.

Los disacáridos también son glúcidos dulces y solubles en agua. Necesitan un proceso digestivo de desdoblamiento para ser aprovechados por el organismo. Integran este grupo la sacarosa, la maltosa y la lactosa, que junto con el glucógeno son los únicos glúcidos de origen animal. La sacarosa se obtiene de la caña de azúcar, de la remolacha azucarera, de la melaza y de otras frutas maduras. La maltosa se obtiene de la malta y de los almidones.

Los polisacáridos, que se desdoblan en tres o más moléculas de monosacáridos, están constituidos por los almidones, la celulosa y el ya mencionado glucógeno. No son dulces ni solubles

El Dr. Hugo Vergan, asesor médico permanente de Vida Feliz, trabaja en el servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.

en agua, y contienen, en el caso de la celulosa, fibras no absorbibles que son importantísimas en su acción mecánica al estimular los movimientos de los intestinos y aumentar el volumen de la material fecal.

### El azúcar refinado

El azúcar de mesa es un disacárido del grupo de la sacarosa que ha sido sometido a un proceso de refinación que lo convierte únicamente en calorías (100%). Obviamente, no provee al organismo de ningún otro elemento nutritivo de importancia. Por lo tanto, las vitaminas necesarias para su correcta utilización deben provenir de otras fuentes que, de no existir, provocan desórdenes en la producción de energía (en especial, en el sistema nervioso). Este podría ser el primer problema importante derivado del uso del azúcar.

Otro inconveniente surge de la digestión dificultosa del azúcar, por lo mencionado en cuanto a su desdoblamiento, por los trastornos que provoca cuando se lo combina con leche, por la irritación de la mucosa gástrica que produce cuando se lo ingiere puro o en altas concentraciones, y por las alteraciones del apetito que provoca especialmente en los niños.

Ya han sido mencionados otros inconvenientes: el uso indiscriminado de azúcar puede generar diabetes en el adulto —y, de hecho, está contraindicado en quienes ya padecen esta enfermedad. También puede producir obesidad, cuando la cantidad ingerida no se corresponde con su utilización energética (y, obviamente, agrava a quienes ya tienen exceso de peso). Quizás el daño más grave que puede ocasionar el azúcar refinado está vinculado a su capacidad de provocar arteriosclerosis. A pesar de que no es el principal causante dietético de esta enfermedad, “la ingesta de azúcares refinados induce un aumento notorio de la concentración de colesterol sanguíneo” (Phillips, *Terapéutica cardiovascular*, [1982], pág. 289). Por otra parte, “los azúcares refinados estimulan mucho más la producción endógena de triglicéridos que los polisacáridos no refinados” (*ibíd.*, pág. 305). En aquellos pacientes que poseen este riesgo aumentado, “deben limitarse las

sacarosas y, en particular, deben evitarse los dulces concentrados (caramelos, bebidas gaseosas, postres) y el agregado de azúcar de mesa a las comidas” (*ibíd.*).

Obviamente, el azúcar no resulta ser el mejor alimento. Lejos de ello, puede ser sumamente peligroso para la salud. Por lo tanto, está ampliamente justificada la búsqueda de sustitutos útiles.

### La sacarina

La historia de los edulcorantes artificiales comenzó accidentalmente en 1879, cuando un químico alemán descubrió un sabor intensamente dulce en un antiséptico y conservador de alimentos que había desarrollado. A partir de ese momento, su uso fue resueltamente defendido y atacado por numerosos estudios y trabajos, que danzaron entre el más estricto rigor científico y la escalofriante cifra de *cuatro billones de dólares* (suma que representa tan sólo el consumo de gaseosas dietéticas en un año en los Estados Unidos de Norteamérica).

---

### El mejor edulcorante calórico conocido es la miel de abejas.

---

La sacarina es unas trescientas veces más dulce que el azúcar y no tiene calorías ni es metabolizada por el organismo, aunque es lentamente absorbida y excretada por los riñones sin sufrir cambios. Su punto negativo radica en el sabor metálico, que no es tolerado por todos los usuarios.

Quienes han atacado a la sacarina como perjudicial alegan una posible vinculación con el cáncer de vejiga. Numerosos estudios han dado marchas y contramarchas en este sentido en los últimos 18 años. Las únicas comprobaciones fidedignas al respecto fueron obtenidas de la experimentación con ratas a las que les administraron grandes dosis de sacarina. De este estudio surgieron las primeras prohibiciones de su uso, prohibiciones que fueron levantadas hacia 1983, luego que los estudios en seres humanos demostraron que su potencia como cancerígeno es sumamente débil. Únicamente los con-

sumidores de 750 a 1.000 latas *diarias* de gaseosas dietéticas podrían considerarse como grupo de riesgo para adquirir cáncer de vejiga.

Entre los estudios realizados para demostrar su carcinogenicidad, se encuentra uno llevado a cabo con tres mil personas, de las cuales la mitad eran consumidores de sacarina. Se concluyó que los grandes consumidores de gaseosas con sacarina corrían un elevado riesgo de padecer cáncer de vejiga. Poco tiempo después, este trabajo fue públicamente desautorizado al comprobarse que el riesgo de padecer cáncer se estableció únicamente en aquellos consumidores de sacarina que también fumaban cigarrillos.

### El ciclamato

Sin embargo, no fue la sacarina el único edulcorante descubierto por casualidad, ni el único discutido hasta el cansancio. En 1937 un químico de Illinois, mientras investigaba un nuevo agente antifebril, descubrió accidentalmente el ciclamato (cuyo nombre comercial en la actualidad es *Sucaryl*). Su popularidad se basó en que no presentaba sabor amargo y metálico como la sacarina. Fue el primer edulcorante artificial promocionado en alimentos y bebidas dietéticas tendientes a reducir el peso corporal. También fue prohibido durante algún tiempo, acusado de provocar cáncer de vejiga. En la actualidad su uso no tiene restricciones.

### El aspartame

También por casualidad, un químico que trabajaba con algunos aminoácidos dejó caer accidentalmente el compuesto sobre uno de sus dedos y lo llevó inconscientemente a la boca. Percibió un sabor extremadamente dulce, que luego reprodujo y comercializó bajo las marcas *Equal* y *Nutrasweet*. A diferencia de la sacarina y el ciclamato, el aspartame contiene las mismas calorías por gramo que el azúcar; pero al ser doscientas veces más dulce que ésta, una lata común de gaseosa dietética contiene unas décimas de caloría. No es un elemento sintético y se digiere como cualquier proteína. Su atributo más apreciado es que no presenta el sabor metálico o amargo tan cuestionado en la sacarina. Su problema fun-

damental radica en el costo (veinte veces superior al de la sacarina). Endulzar 24 latas de gaseosas con aspartame cuesta un valor arbitrario de 1 (en los Estados Unidos correspondería casi exactamente a un dólar), cuando hacerlo con azúcar o con sacarina costaría 0,55 y 0,03, respectivamente. Muchas gaseosas dietéticas combinan aspartame con sacarina, con excelentes resultados de sabor y a bajo costo. El aspartame no sirve para cocinar ni para endulzar productos que luego serán cocinados, pues es muy inestable a altas temperaturas.

En este caso las críticas se centraron en un supuesto daño a las células cerebrales, particularmente en los individuos que padecen un desorden metabólico llamado fenilcetonuria (quienes sufren daño cerebral al ingerir alimentos con fenilalanina). Por eso se coloca una advertencia en este sentido en los envases comerciales de aspartame. Sin embargo, dichos estudios con relación a los individuos normales no pudieron comprobarse fehacientemente, por lo que su uso actualmente carece de restricciones. La única advertencia se centra en los consumidores exagerados. Al respecto se esperan conclusiones en el futuro que demuestren o no su peligrosidad.

### ¿Qué es peor?

Como conclusión sobre este controvertido tema, queda pendiente la pregunta que más nos interesa. ¿Qué es peor? ¿El azúcar refinado o los edulcorantes artificiales? Los diabéticos y los obesos no tienen alternativa; pero el consumidor habitual de endulzantes, a fin de sacar sus propias conclusiones, debe plantearse los riesgos demostrados del uso del azúcar de mesa y contraponerlos con las cada vez más débiles críticas a los edulcorantes no naturales.

Personalmente sostengo que no existe defensa posible del consumo de azúcar y, siempre que sea factible, debiera reemplazarse por los edulcorantes artificiales o bien por el mejor edulcorante calórico conocido, cuyos beneficios con respecto al azúcar nunca serán suficientemente destacados: LA MIEL DE ABEJAS. Para conocer en detalle sus virtudes, sería necesario un artículo completo. **V**

# Alcohol - Tabaco Drogas

## ADVERTENCIA BRITANICA AL MUNDO: EL TABACO ES UN ARMA MORTIFERA

Sólo en el Reino Unido, morirán prematuramente un millón y medio de personas antes del año 2000 si no se reduce en gran parte el consumo de cigarrillos. Esta advertencia escalofriante figura en el folleto *The Big Kill*, publicado por la Asociación Médica Británica y el Consejo de Educación Sanitaria.

El folleto dice que en Inglaterra y Gales fallecen cada año 55.000 hombres y 22.000 mujeres, víctimas de ese hábito. Algunos fumadores mueren de cardiopatía, otros de cáncer de pulmón, bronquitis y enfisema. Un promedio de 4.009 camas de hospital se encuentran, día tras día, ocupadas por personas que sufren esas enfermedades, con un costo anual de 111 millones de libras esterlinas para el servicio de salud del Reino Unido.

Brian Bailey, Presidente del Consejo de Educación Sanitaria, ha comentado que el mundo se horrorizó cuando sesenta personas perecieron en el reciente secuestro de un avión, "pero nosotros matamos cada día cuatro veces más con el consumo de cigarrillos sin que nadie se inmute, por lo visto".

## EL 25% DE LA JUVENTUD HA PROBADO LA COCAINA

Más del 25% de la juventud norteamericana ha probado cocaína por lo menos una vez, a pesar de la amplia publicidad sobre el hecho de que la droga "causa adicción y puede ser físicamente dañina", dice un informe federal.

El doctor Donal Iain MacDonald, directivo de la Administración sobre Alcohol, Abuso de Drogas y Salud Mental, dijo que estudios de investigadores en todo el país muestran que "hasta los niños -unos 60.000 de doce y trece años- han probado esta droga peligrosa y adictiva".

"Entre los jóvenes de trece a quince años, las cifras son aún más sorprendentes: un 23%, casi uno de cada cuatro, han usado cocaína", dijo MacDonald en un seminario que detalló estudios publi-

cados en un nuevo libro del Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas.

El alto número de usuarios de cocaína demuestra que muchos aún no entienden que la cocaína es adictiva y puede ser físicamente dañina, dijeron MacDonald y otros investigadores. Altas dosis de cocaína pueden causar un arresto respiratorio o cardíaco o un coma.

El número de muertes relacionadas con la cocaína y de hospitalizaciones de emergencia por la misma razón se ha triplicado entre 1981 y 1984.

Investigaciones realizadas relacionaron el uso de la cocaína con derrames cerebrales, irregularidades cardíacas y, entre mujeres embarazadas, dificultades al dar a luz y defectos en el recién nacido.

Un estudio de la Universidad de Michigan muestra que entre 2.400 jóvenes graduados de secundaria en 1976, sólo un 6% había usado cocaína. Ese porcentaje subió a un 26% cuando esos jóvenes cumplieron 25 años.

Los investigadores que analizaron esa clase entre 1976 y 1983 hallaron que un tercio o más de los jóvenes de 22 a 26 años usó cocaína en algún momento. De ese grupo, entre el 20% y el 25% la había usado por lo menos una vez cada año.

En 1983, uno de cada seis estudiantes secundarios informó haber usado cocaína en el pasado, dice el estudio; pero sólo el 4,9% informó haberla usado en los noventa días anteriores al estudio.

"En suma, hallamos un porcentaje alarmantemente alto de jóvenes que están poniéndose en peligro de desarrollar una dependencia de esta droga al iniciarse en su uso", dijo Patrick O'Malley, coautor del estudio.

## EL ALCOHOLISMO EN LA ARGENTINA

El científico argentino Enrique Rodríguez Casanova, recientemente designado copresidente del comité argentino-norteamericano sobre problemas del alcoholismo, advirtió que "tres millones de argentinos, mayores de trece años, son bebedores alcohólicos". Estas cifras son reveladoras de una crisis social que debe atender el gobierno.

# El síndrome de duelo

“¿Por qué ¡oh mortal! te desesperas tanto?  
 ¿Por qué gimes y lloras tú la muerte?  
 Si la pasada vida te fue grata...  
 ¿Por qué anhelas multiplicar los infelices días?...  
 ¿Por qué no pones término a tus penas?...”<sup>1</sup>

Mario Pereyra



Ariel Lust/ACES

**L**UCRECIO, filósofo y poeta latino del siglo I AC, relata dramáticamente las luctuosas escenas de horror que vivía Atenas asolada por la peste:

“Se hacían de prisa solitarios funerales sin que ningún deudo acompañara al muerto hasta la tumba... Un síntoma especialmente desolador era éste: apenas un hombre se sentía atrapado por la enfermedad, perdía todo su ánimo y se entregaba a la desesperación como si se hallara bajo sentencia de muerte... Toda la nación estaba aterrorizada... Se veían hombres aferrados a su ser querido y lanzando violentos gritos antes de arrojar el cadáver

a las piras levantadas para otros y ponerles fuego con teas. A menudo debían derramar mucha sangre en estas disputas para no abandonar a sus muertos”<sup>2</sup>

## Frente a la muerte

Las actitudes que asumían los atenienses frente a la muerte —deshacerse rápidamente del difunto, ser invadido por un sentimiento de abandono y desesperanza, o aferrarse angustiosamente al cadáver— son expresiones universales de este fenómeno tan profundamente humano de soportar la intensa aflicción que provoca la muerte de un ser querido.

Hay quienes procuran eludir todo lo que recuerde la pérdida, incluso hasta el límite de negar mágicamente la realidad. “Yo creo que mi esposo está haciendo un largo viaje —decía una viuda—; todos los días espero su regreso”. Otros recurren al alcohol, a las

drogas o a otras formas de narcotizar la angustia de la separación: comer en exceso, recargarse de trabajo, precipitarse en las diversiones o llevar una vida licenciosa. Otras personas organizan sus vidas en torno de evocaciones nostálgicas del difunto, hablando y soñando permanentemente con él. Una madre que había perdido a su bebé, decía:

“Cuando me dejó, preparé la cuna como cuando vivía. Puse flores sobre ella. Todo quedó en su lugar: los cuadritos, la imagen del ángel de la guarda... Nadie merece tocar nada... Desde entonces visto de blanco. El es un ángel blanco, puro, inocente... Tomé papel y lápiz y escribí como enloquecida toda la vida de él. Nada debe olvidarse. El siempre está presente...”

También están los que, no pudiendo soportar el pesar, caen postrados por

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Desde 1983 se desempeña como psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

la aflicción. Sienten todo desierto y vacío, pierden el apetito, nada les interesa, no tienen fuerza, les invade un sentimiento de soledad y experimentan un desaliento absoluto.

### Estado de alto riesgo

El dolor que provoca la pérdida de un ser querido, hace de la etapa de duelo el momento más sensible o de mayor riesgo a la enfermedad y a la misma muerte. Las estadísticas informan que durante los seis meses posteriores al fallecimiento, la mortalidad del cónyuge es 40% superior a lo normal.<sup>3</sup> En Nueva York se estudiaron quince maridos cuyas esposas sufrieron cáncer de mama. Se observó que al producirse el deceso, el sistema inmunológico de los viudos acusó un fuerte descenso de la actividad de los linfocitos, que duró de cuatro a catorce meses.<sup>4</sup> Es decir que el luto puede extenderse más allá del año, desde el punto de vista orgánico o biológico. Otros datos indican que en el cónyuge del difunto la mortalidad por infarto es 67% superior al nivel normal<sup>5</sup> y la posibilidad de contraer cáncer es diez veces más elevada.<sup>6</sup>

### Duelo normal y duelo patológico

El sentimiento de duelo, en un sentido amplio, incluye la nostalgia ante diversas pérdidas —no exclusivamente las causadas por la muerte. Así, por ejemplo, se puede reaccionar de este modo ante pérdidas económicas, el abandono de un amante, la separación de un familiar o amigo, el hecho de mudarse a otra casa o trasladarse a otro país. Las causas desencadenantes de un duelo pueden ser múltiples, pero siempre dependerá de la valoración emocional que se le atribuya a la pérdida. La elaboración o superación del duelo depende de la aceptación de esa pérdida y la capacidad de readaptación de la persona frente a la nueva realidad.

Hay quienes pueden resignarse y rehacer paulatinamente su vida —es el caso del “duelo normal”—, pero hay otros que quedan fijados en un estado permanente de “duelo patológico” o enfermizo. Quienes tienen la entereza de aceptar el doloroso hecho de la muerte o la pérdida del objeto querido, con espíritu de renunciamento, se vuelven más capaces de apreciar y to-

lerar a los demás. Resulta una experiencia enriquecedora y promotora de valores vitales más profundos y de actividades más productivas. Por el contrario, quienes sucumben al pesar, viven en lamentos, autorreproches y quejas, que van erosionando lentamente las fuerzas físicas y mentales hasta generar trastornos físicos severos. Tal es el siguiente ejemplo.

Beatriz, 27 años, casada, de profesión médica, llega a nuestro consultorio con un embarazo de dos meses, con vómitos incoercibles, dolores en el epigastrio y contracciones. Hacía siete meses había abortado espontáneamente, y se temía la reiteración del cuadro. Los estudios ginecológicos fueron normales, y se llegó a la conclusión de que el problema era de carácter psicológico. Su incipiente gravidez impedía la administración de psicofármacos, determinando que se abordase el caso solamente por la vía psicoterapéutica.

---

### La etapa de duelo es el período más sensible o de mayor riesgo a la enfermedad y a la misma muerte.

---

Beatriz se muestra inteligente y lúcida. Se expresa con soltura en la terminología médica, que maneja con gran solvencia profesional. Sin embargo, su estado de ánimo es deplorable. Angustiada, deprimida, con miedo al parto y al aborto, se la ve totalmente abatida en su lecho. Su preocupación principal está centrada en su padre muerto. Cuenta cómo falleció y la desesperación con que vivió todo ese luctuoso episodio: “No me pude mover de al lado del cajón”. Las tristes escenas del velatorio, del sepelio y de la despedida final son descritas con patético dramatismo.

Posteriormente cayó en la obsesión de ir al cementerio. Todos los días, sin excepción, con tiempo bueno o tormentoso, de día o de noche, acudía hasta el panteón de su padre. Recorría prolongadamente los silenciosos caminos arbolados entre los monumentos funerarios. Todo ese sombrío paisaje de fosas, cruces y sepulturas poseía un

irresistible encanto para ella, que le seducía hasta la fascinación. Beatriz estaba tan llena de cosas muertas que no podía procrear vida. Asimismo, el análisis psicológico descubrió que la paciente odiaba intensamente a su madre, a quien consideraba culpable de la muerte de su padre. El rencor y el resentimiento hacia su progenitora la incapacitaban para asumir, a su vez, el rol materno. Cuando Beatriz pudo reconocer su hostilidad y aceptar a su madre, le fue posible pensar en su futuro hijo y los síntomas desaparecieron.

Este es un ejemplo de duelo patológico. No es infrecuente que el pesar se asocie a alguna situación conflictiva particular o a sentimientos hostiles, de culpa o protesta. Estos casos requieren una atención psiquiátrica o psicológica. No se debe dudar de acudir prontamente al especialista.

### Psicodinámica del alivio

1. **Exteriorice su pena.** Llore a su amado. Haga su duelo. No reprima el pesar. “Da voz al dolor; la pena que no habla susurra al corazón desasosegado y le manda quebrantarse”, dice Shakespeare.<sup>7</sup> Las formas aceleradas de los procesos de duelo del mundo actual, a diferencia de otras épocas, dan poca oportunidad para desahogar el llanto y aliviar el dolor. Las instituciones hospitalarias, las empresas de pompas fúnebres y las organizaciones religiosas disponen de todos los detalles del sepelio, permitiendo poco contacto entre los dolientes y el difunto (y aun ese contacto ocurre en circunstancias donde hay que conservar el decoro y la apariencia sobria). Los rituales agotadores de otros tiempos sabiamente acababan por atenuar la pena, y al fin los deudos hasta se felicitaban de que todo había terminado. Ahora la aflicción reprimida en los funerales se prolonga indefinidamente, sumiendo a los afectados en la melancolía y la depresión.

De los escritos sapienciales de Ben Sirá, transcribimos estos excelentes consejos:

“Hijo, por un muerto lágrimas derrama, como quien sufre cruelmente, entona la lamentación; según el ceremonial entierra su cadáver y no seas negligente con su sepultura. Lloro amargamente,

date fuertes golpes de pecho, haz el duelo según su dignidad. . .”<sup>8</sup>

2. “**Consuélate de la tristeza**”. Así continúan las sentencias del Eclesiástico:

“Porque de la tristeza sale la muerte, la tristeza del corazón enerva las fuerzas. . . No des tu corazón a la tristeza, evítala acordándote del fin”.<sup>9</sup>

Quien se obstina en vivir entregado obsesivamente al recuerdo luctuoso, desatendiendo todo lo demás de la vida, finalmente sucumbe.

3. **Aprenda a acostumbrarse a la ausencia de la persona amada.** Quizás eso signifique cambiar el lecho matrimonial, tan frío y vacío en las largas noches de insomnio. Podría ser aconsejable trasladarse a otra vivienda que no esté tan cargada de los recuerdos nostálgicos del difunto. ¿Por qué eludir las ocasiones de contraer nuevas amis-

tades y realizar tareas que siempre han sido de interés?

4. **Conserve la esperanza.** El bálsamo más eficaz para cicatrizar las heridas penosas del presente, lo constituye “la bienaventurada esperanza”<sup>10</sup> cristiana. El apóstol Pablo la expresa con las cálidas palabras del afecto fraterno:

“Hermanos, no queremos que estéis en la ignorancia respecto de los muertos, para que no os entristezcáis como los demás, que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, de la misma manera Dios llevará consigo a quienes murieron en Jesús. . . El Señor mismo, a la orden dada por la voz de un arcángel y por la trompeta de Dios, bajará del cielo, y los que murieron en Cristo resucitarán en primer lugar. Después nosotros, los que vivamos, los que quedemos,

seremos arrebatados en nubes, junto con ellos, al encuentro del Señor en los aires. Y así estaremos siempre con el Señor. Consolaos, pues, mutuamente con estas palabras”.<sup>11</sup>

#### Referencias

<sup>1</sup> Lucrecio, “De la naturaleza de las cosas”, *La filosofía en sus textos* (Ed. Labor, 1963), t. 1, pág. 150.

<sup>2</sup> Lucrecio, *The Nature of the Universe* (Londres, Penguin Books, 1951), págs. 254, 256, citado por Rollo May, *Amor y voluntad* (Barcelona, Ed. Gedisa, 1984), pág. 241.

<sup>3</sup> S. García, “Psicobiología de la cardiopatía isquémica-I”, *Jano* (10-16 de febrero de 1984), pág. 39.

<sup>4</sup> J. Valteña, “Actualidad médica”, *Jano* (9-15 de diciembre de 1983), págs. 16, 17.

<sup>5</sup> García, *loc. cit.*

<sup>6</sup> R. Bucher, “A psico-oncología e sua contribuição a abordagem multi-fatorial do câncer”, *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, n° 28 (1982), pág. 134.

<sup>7</sup> Citado por J. Neki, “Duelo”, *Salud Mundial* (noviembre de 1982), pág. 22.

<sup>8</sup> Eclesiástico 38: 16, 17 (*Biblia de Jerusalén*).

<sup>9</sup> Eclesiástico 38: 17, 18, 20.

<sup>10</sup> Tito 2: 13.

<sup>11</sup> 1 Tesalonicenses 4: 13, 14, 16-18 (*Biblia de Jerusalén*).



## Consultorio médico

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

**Tengo un familiar a quien le han extraído en varias oportunidades pequeños tumores malignos de la piel en la cara y en las manos. El cáncer de piel, ¿es tan peligroso como el resto de los tumores malignos?**

La mayoría de los carcinomas de la piel pueden dividirse básicamente en tres tipos: el carcinoma basocelular, el carcinoma espinocelular y los melanomas. Entre las causas más comunes que contribuyen al desarrollo de estos tres tipos de cáncer de piel se encuentra la excesiva exposición al sol. De hecho, existen también otras causas y otros condicionantes que, en general, dependen del tipo de cáncer. Las particularidades en cuanto a su aspecto, peligrosidad y sintomatología difieren también de acuerdo con la estirpe de cada uno de ellos.

*El carcinoma basocelular* es el más común de los tres. Constituye aproximadamente el 75% de los cánceres de piel.

No siempre es único, pudiendo presentarse como varios tumores pequeños en distintos lugares de la piel. Esto no quiere decir que se haya producido siembra o metástasis, sino que es una característica del tumor. Tampoco es común que se produzcan metástasis en otros órganos en el caso del carcinoma basocelular. El tratamiento consiste en su extirpación quirúrgica, o bien por congelamiento (crioterapia) o electrocoagulación (calor excesivo).

*El carcinoma espinocelular* se diferencia del basocelular en su predisposición a dar metástasis. En este sentido es fundamental su diagnóstico temprano y su tratamiento rápido, a fin de evitar las complicaciones referidas. La remoción se efectúa en forma similar al carcinoma basocelular.

Por lejos el más serio y riesgoso de los tumores malignos de la piel es *el melanoma*. Lo es básicamente por su malignidad potencial y su difícil tratamiento. Sin embargo, desde el punto de vista estadístico es relativamente raro, aunque se ha duplicado su frecuencia en la última década. Los melanomas pueden diseminarse por otras regiones del orga-

nismo con resultados fatales en casi todos los casos. El tratamiento de elección es la cirugía de exéresis, lo más temprana posible.

Aunque la apariencia de los cánceres de piel suele ser variada, la importancia del examen de la piel por el especialista nunca será exagerada como elemento de prevención. La aparición de nuevos lunares o nevus, o el cambio en el aspecto de los ya existentes, deben ser evaluados por el dermatólogo o bien por su médico particular. El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado constituyen las armas más efectivas en el control de esta afección.



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

Las preguntas para esta sección, que deben ser de carácter general y no consultas específicas, han de ser dirigidas a **Vida Feliz**, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

# “El Cuzco es del mundo”



Ricardo Bentancur

Archivo/ACES

**Y**A CUANDO el avión se deslizó por la pista, tuve una leve sensación de que llegaba a la tierra de nadie: precisamente porque llegaba a la tierra de todos. “El Cuzco es del mundo”, rezaba un cartel que, estratégicamente colocado en el aeropuerto, se hacía mudo cómplice de esta sensación, esa misma rara impresión que me acompañó durante los días que permanecí en la vieja capital incaica; y que sólo la distancia y el tiempo me permiten hoy identificarla, objetivarla y expresarla como una sensación de pertenencia: de poseer algo que es mío y de ser poseído por algo superior.

¿Por qué allí, como en ningún otro lugar, uno siente esta sensación? ¿De dónde surge ese sentimiento de pertenencia? Quizá sea porque el Cuzco (escrito con s: “porque la zeta la metieron los españoles”, me dijo un indígena) es el punto particular de convergencia de milenarias culturas universales; de oriente y de occidente. No hay quien no se vea representado en algún rincón de la ciudad. Todos se sienten poseedores de algo.

O acaso sea que en el Cuzco nos sentimos habitantes de un mundo superior, poseídos por algo que

reconocemos como nuestro aunque ya lo perdimos. Allí, el tiempo pasa de una manera “diferente”, porque hay una concepción distinta de la vida. En cualquier ciudad occidental, el presente —el área de nuestra morada existencial— transcurre vertiginosamente. Vivimos un tiempo acelerado, fugaz e inasible. Bajo los efectos de esta aceleración, el pasado se aleja rápidamente —hoy, un hecho que ocurrió hace una semana parece que sucedió hace muchísimo tiempo. Todos sabemos que hay más densidad histórica en los últimos diez años que en lo que va del siglo, y que en este siglo hubo más hechos históricos que todos los hechos producidos durante dos milenios. En este transcurrir acelerado del tiempo, el futuro se precipita velozmente, sucede y rápidamente se convierte en pasado, y luego en pasado remoto. Y este estado de cosas produce una sensación: De pronto, nos encontramos viviendo sin pasado, con un vacío por detrás, suspendidos entre espacios infinitos. ¡Angustiados! ¡Sin tradición y sin esperanza! Nada se hace con valor permanente. Todo es *descartable* —hasta el mismo hombre—,

porque todo está sometido al paso de un tiempo que *hacemos transcurrir* con una ciega y tiránica aceleración. Esta sensación de desarraigo produce una profunda *soledad*.

Pero en el Cuzco no sucede lo mismo. Al llegar, ¡el espíritu no puede soportar tanto contraste! —más aún si el cuerpo viaja en avión y el alma a lomo de burro. Nuestra cultura de “material plástico”, que acabábamos de dejar hacía pocas horas, se hizo trizas contra las piedras de la milenaria cultura indígena.

En el Cuzco, todo nos remite a un tiempo de esplendorosa y rica tradición cultural, y todo nos proyecta a un tiempo futuro más sereno que el nuestro, con mayor esperanza. Allí, todo se hace con sentido eterno: Pienso en el noble y prolijo espíritu del inca que con amor y paciencia esculpió y colocó las piedras —que pesan decenas de toneladas— de la fortaleza Sacsahuamán, de tal manera que entre ellas no entra el filo de una hoja de afeitar, y que aún hoy son testigos de la perpetuidad de una raza. Pienso, también, en la apacible indígena que en una calle cualquiera

todavía sigue tejiendo en su telar.

El sentimiento de pertenencia responde al hecho de que en el Cusco el hombre se siente humano –no material descartable–, habitante de su propio mundo; como si allí reencontrara ese orden de vida que ya perdió. En el Cusco no se siente el vértigo de un tiempo acelerado locamente, que deja un vacío por detrás y empuja al espíritu al abismo de la soledad. Todavía hay tiempo para cultivar el arte y la religión: la expresión más viva de lo humano y lo divino.

Esa sensación de pertenencia a un orden superior que cultiva el tiempo más serena y sabiamente, surge al estar en medio de un pueblo que aún

conserva la esperanza en el arte –el intento más noble del hombre por perpetuar su memoria– y en la religión –el intento más noble de Dios por inmortalizar al hombre. Testimonio de ello son los centenares de jóvenes músicos, pintores y artesanos que en todas las calles dan a la ciudad una estética especial; además de esas gloriosas catedrales que se encuentran llenas cada día.

Al hablar del “corazón” de América no pude resignarme –tuve la tentación– a expresarme en un lenguaje descriptivo –tipo manual de geografía. Podríamos llenar hojas describiendo los edificios de Colcampata, el Acclahuasi, los muros

poligonales de la calle Loreto –testigos de la cultura incaica. O bien, podríamos haber hablado de la Catedral (levantada en el lugar que ocupaba el palacio del inca Huiracocha, en 1560), de la Iglesia de la Compañía (1668), de la Universidad o de los museos –mudos exponentes de la cultura colonial. Pero preferí hablar de sensaciones, dar testimonio de lo que sentí; al fin, es una forma de comunicación más íntima, más auténtica.

Preferí compartir las impresiones que me produjo estar en el alma de nuestra América esperanzada, en ese Cusco que es suyo y es mío, “y del mundo” también. **VF**

## Un hombre andino

El hombre no nace *enfrentado* a la naturaleza. Si fuéramos vivíparos, como los peces, se podría decir que desde su nacimiento el hombre se enfrenta a la naturaleza: así como el pececillo desde su origen debe defenderse solo ante las infinitas aguas hostiles que lo rodean. En cambio, por ser mamífero, el hombre nace *en alguien*, y no *en algo*; se alimenta *de alguien* y no *de algo*. Ese alguien es anterior al algo con el cual luego se enfrenta. El hombre es alimentado por el pecho materno antes de salir a enfrentar el mundo.

Sin embargo, el hombre no es sólo un mamífero; hay en él un espíritu que lo constituye como el ser superior de la naturaleza. Y a causa de ese espíritu se extiende el sentido de ese *alguien* que recibe al hombre cuando nace. El *alguien*, para el hombre, no es sólo el pecho que desde su nacimiento lo alimenta, sino las condiciones geográficas,



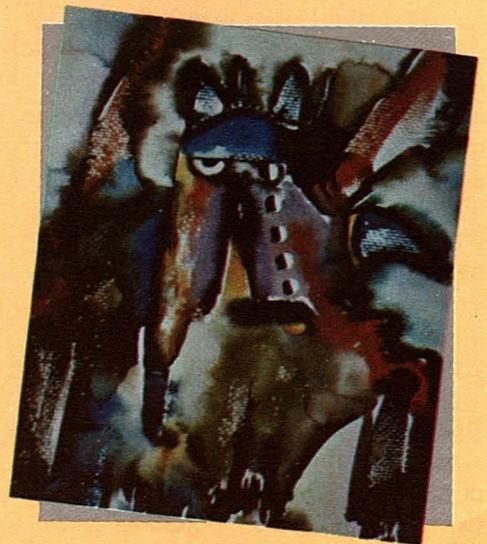
sociales, políticas y religiosas que determinarán su particular visión del mundo. En síntesis: el hombre nace *en una cultura*.

Y es esa cultura la que le confiere al hombre las categorías de análisis de la realidad. El hombre se enfrenta a la naturaleza, pretende interpretarla, siempre desde ese medio originario en el que nace. El arte es la fiel expresión de esa cultura, de esa particular manera de “ver las cosas”.

La obra pictórica de Hipólito Mamani Quispe, artista que conocí en el Cuzco, es la síntesis de la visión de un hombre andino. El medio –alguien– que recibió a este pintor y lo formó en su seno, es la comunidad indígena serrana con sus leyendas y milenarias tradiciones. Todo eso aparece en la pintura de Hipólito.

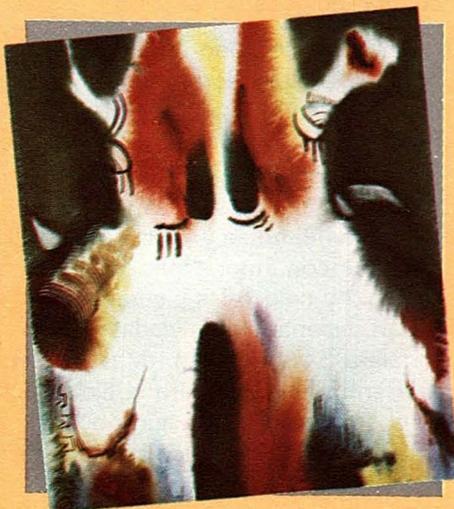
Luis Rivera Dávalos, reconocido crítico de arte, se asombra, como cualquier espectador, por los desorbitados ojos, los feroces colmillos y las punzantes aristas de figuras geométricas –que paulatinamente adoptan contornos zoomórficos y humanos– que emergen del lienzo de Hipólito. De su obra surrealista dice: “Me recuerda a las alimañas que el Bosco hace 500 años pintó en ‘Las tentaciones de San Antonio’, y cuyas copias residen en la capilla de San Antonio (plaza de las Nazarenas). También me

hace recordar a las penantes y los coros de Lucifer de los murales de Andahuaylillas, Huaró y Acomayo, que Luis De Reaño y Tadeo Escalante pintaron hace más de 400 años. Estas figuras de la obra de Mamani, que surgen de la febril imaginación y de la óptica caleidoscópica del pintor, son expresión de los mitos, las leyendas y los cuentos que Hipólito desde su niñez escuchó de labios de Altomisayoc, Pampamisayoc y de sus abuelos. Fueron parte de sus vivencias y conforman el acervo cultural de este hombre andino”.



La prolífica obra de Hipólito se encuentra en manos de famosos coleccionistas de los Estados Unidos y Europa; además, se expone en las galerías y los museos de más de 35 países, debiéndose destacar el Louvre de París.

Hipólito Mamani Quispe: una síntesis del hombre andino, una visión particular del mundo, una fiel expresión del Cuzco.



# Diez maneras de lograr chicos magníficos

La investigación sigue confirmando que los padres ejercen la influencia más perdurable en sus hijos. Demos una mirada a algunas maneras en que los padres pueden aumentar sus posibilidades de lograr chicos magníficos.

Ray Maloney



ATRIE LUST/ACES

“ESTOY tan cansada de oír que se culpa a los padres por todos los chicos que andan mal”, se quejaba una mujer junto al mostrador de un supermercado. Su comentario me hizo recordar todos los chicos magníficos con los que me he encontrado en más de veinte años de enseñanza. ¿En qué todos sus padres *actuaron bien?*, me pregunté.

Me acuerdo de Laurita, de séptimo grado, quien, mientras su hermano jugaba al fútbol, permanecía un par de horas extra después de clases sólo para que su madre no tuviera que hacer dos viajes para recogerlos. Y allí estaba Esteban, de cuarto año de secundario, que me confió un lunes de mañana que a pesar de las burlas de sus ami-

gos, él había abandonado la fiesta del sábado de noche cuando muchos de los chicos comenzaban a dirigirse a los dormitorios de la casa.

Catalina, de segundo año del secundario, también viene a mi mente. Cuando cualquier chica de su aula faltaba por enfermedad por más de un par de días, ella la llamaba sólo para decirle: “Hola, te extrañamos”.

Chicos magníficos, ¿verdad? Ninguno de ellos obtenía la nota máxima en todas sus asignaturas, pero sin duda estaban bien encaminados para llegar a ser adultos maduros.

Ciertamente los chicos están sujetos a montones de influencias fuera de sus hogares, tanto negativas como positivas. La investigación, no obstante, sigue confirmando que los padres ejercen la influencia más perdurable en sus hijos. Demos una mirada a algunas maneras en que los padres pueden aumentar sus posibilidades de lograr

chicos magníficos. Definición de un chico magnífico: alegre, responsable, independiente. Todas las sugerencias tienen una cosa en común. Invitan a los chicos a vivir, a correr riesgos y a lidiar con dificultades porque ellas pueden producir crecimiento.

**1. Amelos.** Eso es demasiado obvio, dice usted. ¿Lo es, sin embargo? Muchísimos chicos no piensan así. Sentir que no son amados es la razón número uno que aducen los adolescentes por escaparse del hogar, intentar suicidarse, enredarse con el alcohol y las drogas y los embarazos. Claro, ellos muchas veces leen incorrectamente nuestros mensajes. Pueden ignorar sus propias deficiencias y culpar de ellas a sus padres. Esa es para ellos la vía de escape más fácil. Pero en los hogares donde se hacen esfuerzos consecuentes para mostrar amor, los chicos son menos propensos a tomar ese “camino fácil”. Se sienten seguros y exhiben

Ray Maloney, padre de tres hijos adultos (todos los cuales están desempeñándose exitosamente) dirige cursos para padres, maestros y administradores. Además de escribir, ha dedicado 23 años a la educación como maestro.

una confianza más profunda en sus padres y, como resultado, en ellos mismos. Amar no es consentir. Es el abrazo, la sonrisa, el regalito sin ninguna razón especial. Esos son los actos que dan a los chicos el apoyo que los sostendrá otros mil kilómetros.

Carlos, una estrella de fútbol en el último colegio secundario donde enseñé, lo expresó bien: "Es grandioso cuando termina un partido y mi padre me da ese abrazo fuerte como el de un oso, aun cuando haya jugado mal durante el partido. Solía incomodarme, pero ahora si él no hiciera eso, realmente me sentiría defraudado".

**2. Ayúdelos a construir su estima propia.** Eso es lo que usted realmente está haciendo cuando le dice, de alguna manera: "Te amo". Sin sentimientos positivos respecto de sí mismos, los chicos no pueden crecer mucho académica, social o personalmente.

Los de primer grado de la escuela primaria, tanto como los del último año del secundario, y los de todas las etapas intermedias, necesitan sentir que son personas valiosas. Si los chicos sienten que usted piensa que ellos no pueden hacer nada correctamente, eso es lo que ellos entregarán. Nada. Con una elevada estima propia, realizan maravillas.

El año pasado Karina, una alumna de capacidad promedio, recibió dos becas escolares por sus magníficas calificaciones. Cuando se le preguntó por el secreto de su éxito, contestó directamente: "Cuando aún era muy pequeña, mamá y papá decían cosas como: 'Estamos realmente orgullosos de ti'. Por causa de su confianza, me figuré que no había cosa alguna que yo no pudiera hacer".

**3. Motívelos.** Ese viejo clisé: "Nada tiene tanto éxito como el éxito", lo dice todo. Los niños que son estimulados a hacer lo mejor de su parte, que reciben apoyo para aventurarse en territorio desconocido, que aprenden a considerar los errores como oportunidades para crecer, tienen éxito. El éxito tiene buen sabor para ellos, así que vuelven por más. Es importante ser realista, no obstante. Anímelos a fijarse metas equivalentes a los talentos de ellos, no a los sueños de usted. Ambos no siempre coinciden. Algunas pala-

bras de éxito para cualquier chico son: "Bueno, ¿por qué no lo intentas y ves qué pasa?" "Felicitaciones, yo sabía que podrías hacerlo". "Nadie es bueno en todas las cosas, pero tú lo hiciste mejor que ningún otro en el equipo".

**4. Escúchelos.** Aparte unos minutos cada día para estar con cada uno de sus hijos. A la hora del almuerzo déle a cada uno una oportunidad de ser escuchado. Tenga un tiempo especial de "vamos a escucharlo" cuando no se permite televisión, ni conversaciones telefónicas, ni lectura de diarios —solamente escucharse el uno al otro. Si cualquiera de estas cosas suena artificial para su familia, tal vez sea porque ustedes no se están realmente escuchando los unos a los otros. ¡Los sociólogos nos dicen que hoy en día el padre promedio escucha a su hijo únicamente quince minutos por semana!

Escuchar de manera total, sin juzgar, y con comprensión, puede ser el mejor regalo de amor que usted puede dar a su hijo.

---

## Cada día, los padres deberían apartar unos minutos para estar con cada uno de sus hijos.

---

Javier, un amigo mío de tercer grado, lo expresó de esta manera: "Muchos maestros hacen preguntas, pero la señora González... ella escucha".

**5. Espere respeto.** En su libro *Reaching Out: The Three Movements of Spiritual Life*, Henri J. M. Nouwen tiene una intrigante sugerencia para los padres: "Traten a sus hijos como si fueran visitas en su hogar". Nunca insultaríamos a una visita a sabiendas, ni esperaríamos la inversa. La falta de respeto a los padres o hermanos no debería existir en ningún hogar amante. Es saludable para los chicos saber que los padres tienen derecho a algo de su propio tiempo y espacio. Cuidado, sin embargo. ¿Ustedes siempre les muestran respeto? Hay mucha verdad en el aforismo: "La conducta se capta, no se enseña".

Varios jóvenes polemistas a los cuales he preparado, sobresalen en el punto del respeto. La facilidad con la

cual ellos podían bromear conmigo sin traspasar jamás la línea de la falta de respeto, era asombrosa. No era sorprendente que en reuniones de debate con sus padres yo observara que la mayoría de sus padres los trataban con igual respeto.

**6. Límitelos.** Esto debería ser tan obvio como amarlos, pero algunos psicólogos y nuestros propios sentimientos de culpa a veces nos llevaron a errar el camino en este punto. Los chicos necesitan líneas de infracción y postes de meta. Vez tras vez los niños confiesan que quieren que los padres les establezcan límites. Ven en ello preocupación e interés. Les proporciona un factor de seguridad mientras experimentan con una variedad de valores y estilos de vida. Muchos alumnos me han dicho: "Es mucho más fácil zafarse de una situación con los amigos quejándose: 'Mis padres no me dejan', que admitir: 'Yo no quiero'".

**7. Haga de Dios una parte de sus vidas.** La oración antes de las comidas. La asistencia a la iglesia como familia. Recordativos incidentales del continuo amor de Dios. Todos éstos son modos de asegurar a los niños que los principios rectores de la vida van mucho más allá que la regla de oro. Gradualmente llegarán a sentir que las creencias de ustedes están arraigadas en antiguas tradiciones que funcionan todavía hoy. Con ese fundamento hay una mejor oportunidad de que aun si más tarde se extravían, finalmente retornarán al amor y la conducción de Dios. Estén dispuestos a ser llamados "anticuados", "hipócritas" e "irrelevantes", pero continúen confiando en su propia oración.

Esteban, a quien mencioné al comienzo de este artículo como el chico que abandonó la fiesta, es un buen ejemplo. Al contarme ese incidente, dijo: "Recuerdo que mi papá nos explicó a mi hermano y a mí, un par de años atrás, que el sexo no era un juego de salón sino un don de Dios para ser compartido con alguien especial. En ese momento nosotros ni siquiera sabíamos de qué estaba hablando, pero sus palabras me volvieron a la mente esa noche en la fiesta".

**8. Desarrolle un verdadero amor por aprender.** El resto de la década del 80 y los años subsiguientes van a reclamar un constante reequipamiento

de aptitudes y una puesta al día de conocimientos. Los futuristas dicen que la mayoría de la gente cambiará de carrera cada cinco a siete años —y cada cambio requerirá conocimientos y técnicas nuevas. ¿Cómo podemos preparar a nuestros chicos para un mundo que es bastante extraño a nosotros? Desarrollen una saludable *curiosidad*. Nutran su *creatividad*. Ayúdenlos a establecer *consistencia* en sus hábitos de estudio y trabajo. Esas tres C son sumamente importantes. “La educación permanente” ya no es sólo una frase atractiva en las propagandas universitarias. Tenemos que ayudar a nuestros niños a prepararse para la realidad de ese aprendizaje.

**9. Ayúdelos a tener una mente orientada hacia la comunidad.** Los chicos en proceso de maduración tienen que ordenar un montón de piezas de sus vidas y fácilmente pueden perder de vista el hecho de que son parte de un mundo más grande. Muchos de ellos, en su idealismo, muestran interés en los demás. Si podemos nutrir ese interés, avanzaremos mucho hacia la

meta de conseguir más adultos “plenos” —que devuelven más de lo que reciben.

Muchos de estos jovencitos más maduros que he conocido están activos en tareas de aconsejamiento en cuanto a las drogas, de apoyo a chicos menos capacitados, de organización de recolección de alimentos y ropa para países menos privilegiados. Sorprendentemente, eso refuerza su confianza propia. Como lo dijo Cintia, de 17 años: “Hasta que comencé a actuar como tutora de esos dos chicos, pensaba que yo no valía nada”.

**10. Suéltelos.** Los padres que encuentran muy fácil amar a sus chicos también pueden hallar muy difícil soltarlos. Siempre ha sido difícil para los padres observar que su prole se pela las rodillas, sufre sentimientos heridos por el rechazo de un amigo o se olvida su parte en una representación escénica. Nuestro amor puede muy fácilmente interponerse en el camino de las importantes lecciones que deben aprenderse al habérselas con las cuestiones de la vida de todos los días. La

confianza en sí mismo, la independencia y la aceptación de responsabilidades son dones importantes que debemos dar a nuestros hijos.

Nuestros propios tres niños, ahora todos jóvenes adultos, escribieron las oraciones litúrgicas para que los fieles repitieran en nuestras bodas de plata el año pasado. El orgullo brilló a través de nuestras lágrimas cuando leyeron “Por nuestros padres, que siempre nos permitieron ser nosotros mismos, oremos al Señor”. Hasta que tengan sus propios chicos, no comprenderán cuán difícil fue hacer eso.

¿Irrazonable, imposible, abrumador? No, en absoluto. ¿Difícil, frustrante, desafiante? Así es. Dé otra mirada a la lista anterior. Lo más probable es que usted ya está cumpliendo con varios puntos. Comparta la lista con sus hijos y observe su reacción. ¿Diez son demasiado? Entonces trate de aplicar la versión sintética: 1. Amelos. 2. Límitelos. 3. Déjelos ser. Eso puede no ser un castellano sobresaliente, pero *puede* traducirse en chicos magníficos. ¡Los suyos! **VF**

# En Familia

## El don de la autoestima

Pocos dones pueden dar los padres a sus hijos, que sean tan valiosos como el de la autoestima. Autoestima es el grado y la calidad de valor que una persona se adjudica a sí misma, y se la adquiere a partir del entorno que rodea a esa persona desde que nace. Los padres son las variables más poderosas de ese medio en la formación del sentimiento de autoestima.

Todo niño es único y apreciable, y se le debe reconocer su derecho al respeto y a la dignidad personales. Buena parte del concepto que de sí mismo se forma el niño es producto de cómo se lo juzga. Si está convencido de que sus padres lo quieren tal como es y lo respetan, llega a reconocer lo que vale como persona. No obstante, en este tema el amor no basta. Un niño puede saberse querido por sus padres, pero estar con-

vencido de que ellos no lo consideran gran cosa.

¿Se siente usted secretamente defraudado porque su hijo es “uno más del montón”? ¿Le avergüenzan los defectos de su carácter? ¿Quisiera que él fuese más de lo que es, o que progresara más rápidamente de lo que progresa? Si ha respondido afirmativamente a estas preguntas, aunque sea en lo más íntimo de su corazón, sepa que su hijo ya lo sabe. El lo ha captado por medio de esas actitudes que usted no puede disimular: cuando explica todo lo que él dice, cuando lo interrumpe continuamente al hablar, cuando se ríe de sus simplezas, cuando le dice “cariñosamente” que es un caso perdido.

Si usted habla de las ineptitudes de su hijo, él se hará cargo de ellas —aunque sean superables— y terminará por ser tan inepto como usted dice que él es.

También la falta de disciplina adecuada menoscaba la autoestima infantil. Los padres son símbolo de orden y justicia, y

el niño al que no se le ponen límites se preguntará tarde o temprano por qué sus padres, si en verdad lo aman, le permiten hacer cosas erradas.

Ayude a su niño a desarrollar las aptitudes más sobresalientes que posea. De ese modo podrá lograr una compensación en beneficio de la autoestima. Tal vez no sea atractivo físicamente, pero juegue muy bien al tenis; o tal vez no sea el mejor de la clase, pero sí el más servicial.

El desarrollo de la autoestima se logra por tres vías confluyentes: cariño y comprensión en el hogar, profundo respeto por la dignidad y la individualidad, y adecuados límites disciplinarios.

**TODO NIÑO ESTA CONVENCIDO DE QUE VALE TANTO CUANTO SUS PADRES LE DEMUESTRAN QUE VALE.**



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

# La vida después de la vida

¿Qué pasa después de la muerte?  
Esta pregunta vieja como el mundo  
no ha perdido actualidad, porque,  
infelizmente, la muerte golpea  
a todos los seres humanos  
y nos separa de nuestros amados.

Bernard Sauvagnat



Artel Lus/VACES

**S**ON mucho más numerosos hoy que en los siglos pasados los que piensan que la vida individual se termina con la muerte. La ciencia parece darles la razón. En efecto, los biólogos no han localizado jamás una forma de vida que sea independiente de la materia. Ahora bien, como todos pueden constatar, después de la muerte los elementos materiales de los seres vi-

vientes se descomponen y toman lugar en el universo químico universal inerte. ¿Cómo, entonces, comprobar, describir, aprehender una forma de vida hipotética desprovista de su aporte material? La ciencia, por su parte, enmudece. Para ella no hay vida comprobada después de la muerte.

A menos que se encierren en una concepción donde el mundo es totalmente absurdo, no queda para los más valientes que piensan así otro camino que luchar todo el tiempo de sus cortas vidas para que la de las generaciones futuras sea no solamente más larga, sino sobre todo más feliz. Así renun-

cian a toda esperanza de vida futura propia, y esperan por los otros, por la sociedad venidera. A esta noble actitud altruista se puede eventualmente agregar la esperanza de que la ciencia, al progresar, llegue a descubrir algún día el antídoto para el proceso de envejecimiento y de muerte que permitiría una longevidad sin precedentes, hasta la misma inmortalidad natural de los seres humanos.

Pero hay dos argumentos enormes que se oponen a esta concepción. Y es la razón por la cual la gran mayoría de los hombres cree que la muerte no pone punto final a la vida individual.

Bernard Sauvagnat, doctor en Ciencias Religiosas, es director de *Signes des Temps*. Este artículo ha sido traducido del año 109, n° 10, páginas 4 y 5, de esa revista francesa.

## Sólo existe la materia. . .

*Primer argumento.* Aun si la ciencia nos pudiera hacer inmortales —y ella está todavía muy lejos de poder hacerlo—, no querríamos la inmortalidad. ¿Para qué vivir siempre si la enfermedad todavía puede arrebatarnos a aquellos que amamos? ¿Para qué, si los accidentes, los crímenes, los atentados, el terrorismo, la guerra, el hambre continúan?

En los siglos XVIII y XIX todavía podíamos esperar, con los positivistas, entrar en la era de las luces, en la cual —se creía— la ciencia podría suprimir todo lo que ensombrecía la existencia. Pero a fines de nuestro siglo XX nadie puede todavía ilusionarse con eso. Cada progreso científico resuelve un problema y descubre otros, siempre que no los fabrique. Y la tecnología, aun la más sofisticada, si bien facilita mucho la vida, no nos ha hecho más amables, más serviciales o más pacíficos. Las guerras se han multiplicado, los crímenes también, y aunque creyéramos que estos dramas no han aumentado en relación con la población, sus efectos son mucho más terribles en razón misma de los progresos tecnológicos.

Fuera de la técnica y de la ciencia, hay valores que hacen a la cualidad de la vida: el amor, el afecto, la amistad, la solidaridad, la responsabilidad, la generosidad. Ahora bien, son estos valores y aun otros los que dan a un ser viviente todas sus riquezas, los que hacen su personalidad. Estas cualidades no son puramente materiales. Entonces, mientras que la muerte destruye el soporte físico de la persona, ¿destruye también los otros aspectos? ¿Acaso la personalidad no podría subsistir? ¿No sería ése el terreno sobre el cual fundar nuestras esperanzas?

### ¡Es demasiado injusta!

*Segundo argumento.* Si la vida se limita al presente, ¡entonces es injusta! Hay personas que se destacan por su bondad y sin embargo sufren, mientras que otras gozan tranquilamente de la felicidad a pesar de su egoísmo y su maldad. Entonces, ¿para qué tratar de conseguir un porvenir valedero para las generaciones que vienen, cuando otros destruyen, saquean, derrochan impunemente?

Nuestra necesidad de justicia reclama que si no hay justicia antes de la muerte, al menos la haya después. No son solamente la zanahoria y el garrote los que nos hacen caminar derechos; son también algunos de los valores indispensables a la vida en sociedad y al sentido de la existencia.

### La gran emoción

A estos dos argumentos en favor de una vida individual después de la muerte, debe agregarse el peso de la emoción. Perdí a mi padre hace unas semanas, y aun cuando las condiciones en las cuales él vivió sus últimos cuatro años han hecho de su partida una liberación, la pena todavía está allí. Me parece verlo, oírlo cantar acompañándose de su mandolina —era un hombre alegre—, ¡llego a soñar con él! Su muerte no ha ocurrido sin emoción para todos los que lo han conocido.

El efecto que nos une a nuestro prójimo no desaparece con su muerte. El recuerdo los hace para nosotros tan vivos que aceptaríamos de buen grado creer que aún viven.

Y es por eso que, aun si la razón nos dice que la vida después de la muerte es sólo una hipótesis inverificable, queremos creer en ella. Tenemos necesidad de creer en ella.

### La revelación

Por sobre todo esto hay revelación. Es aquí donde se presenta la Biblia. Esa colección de libros escritos por los profetas de Israel y por los apóstoles, afirma que Dios existe, que El ha hablado para explicar a los hombres lo que es la vida y lo que es la muerte, pero sobre todo que El ha actuado en la persona de Jesús para que la muerte sea vencida, y que la esperanza de una vida bella, sin fin, contribuya a dar sentido a nuestras vidas presentes. Su victoria sobre la muerte no es un señuelo, es una realidad.

Aun si usted no cree que hay revelación, vale la pena que examine lo que la Biblia dice de la vida después de la vida, porque es un mensaje apto para satisfacer a la vez nuestras expectativas emocionales, nuestras aspiraciones morales, nuestro deseo de justicia y, además, compatible con la ciencia. **V**

## Desafío

Muerte,  
despojo,  
despedida,  
llanto.  
Crepúsculo que extiende  
de dolor un manto  
y ensombrece los pobres corazones  
de los viles mortales,  
que impotentes  
ven cumplirse,  
solemne, inevitable,  
la tragedia fatal y terminante  
del hombre en su destino miserable.

Ante ti, muerte infame,  
se levanta segura y victoriosa  
la heredad del Señor de los señores;  
que mirando seguros su morada,  
a través de tu pretendida sombra,  
hacen suyo el vibrante desafío  
del Dueño de los siglos y la gloria:  
“¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón?”  
Y  
“¿Dónde, oh sepulcro, tu victoria?”

Ester Otero de Tejerina

# La esperanza de la resurrección

Si falta la fe en Dios y en su Palabra, "la vida es el valle estrecho que corre entre los fríos riscos de dos eternidades".

León Gambetta

**S**UMIDO en tremenda angustia, el antiguo patriarca se hace eco del grave interrogante humano: "Si el hombre muere, ¿volverá a vivir?" (Job 14: 14).

Esta pregunta se la hacen todos los seres humanos, acerca de sí mismos, de sus seres queridos, de los demás. Con todo, una cosa es formularse esta pregunta, y otra responderla acertadamente.

Entre los cristianos están los que aceptan la enseñanza divina al respecto tal como la dan las Sagradas Escrituras. Pero también están los que acoplan a la enseñanza bíblica alguna tradición no del todo en consonancia con la Palabra de Dios. En todo caso, tanto unos como otros, por cristianos, creen en una "vida después de la vida", vale decir después de la muerte.

Están, por otra parte, los que, aun creyendo en un Ser Supremo y en una existencia más allá de la muerte, no creen que Jesús es el Hijo de Dios y el salvador de la humanidad. Son los representantes de las otras religiones: del Oriente, el Africa, las islas del Pacífico. Ellos suelen creer, de acuerdo con las antiguas religiones paganas, en el culto de los muertos y en la reencarnación.

Se hallan, por fin los que no aceptan ni a Dios ni a Jesús y, por lo mismo, no creen en una vida más allá de la tumba. Estos son los escépticos o inseguros en cuanto a doctrina y los ateos.

Naturalmente, el concepto sobre el futuro que aguarda a todo ser humano

al exhalar su último suspiro varía con el punto de vista.

Notemos, por ejemplo, estas palabras con que un poeta, junto a la tumba de un amigo querido, terminaba la despedida del duelo: "Y mientras tanto nosotros, aquí, totalmente desolados, nos inclinamos como sauces al borde de la eternidad". No obstante la belleza de la imagen transida, el poeta, aunque nominalmente cristiano, no parecía muy seguro de volver a encontrarse con su amigo.

---

## La esperanza de la resurrección de los justos en ocasión del segundo advenimiento de Jesús debería llenarnos de gozo y decidarnos a echar definitivamente nuestra suerte con el Señor.

---

Pero las palabras que el ateo Roberto Ingersoll pronunció ante la tumba abierta de su hermano al entregar sus restos, van todavía más lejos en la negación hasta alcanzar los límites de la desesperación. Frente a la majestad de la muerte, en presencia de lo desconocido, se descorrió el velo de la imaginación del incrédulo, y de sus labios trémulos cayeron estas palabras angustiosas: "Ya sea en el aire o entre las rompientes de la lejana orilla, un naufragio señalará por último el fin de cada uno. Y toda vida, no importa que cada una de sus horas esté enriquecida por el amor, y cada uno de sus momentos adornado con las joyas del placer, se

convertirá al fin en la tragedia más triste, abismal y oscura que pueda entretenerse en la trama y urdimbre del misterio y de la muerte. La vida es el valle estrecho que corre entre los fríos y estériles riscos de dos eternidades. En vano procuramos mirar más allá de sus alturas. Gritamos con todas nuestras fuerzas, y la única respuesta que nos llega es el eco de nuestro clamoreo quejumbroso".

Pero ¡cuán distinta la creencia que acerca de la muerte, del más allá, tenían los profetas que escribieron la Biblia y, en general, todos los que adoraban al verdadero Dios!

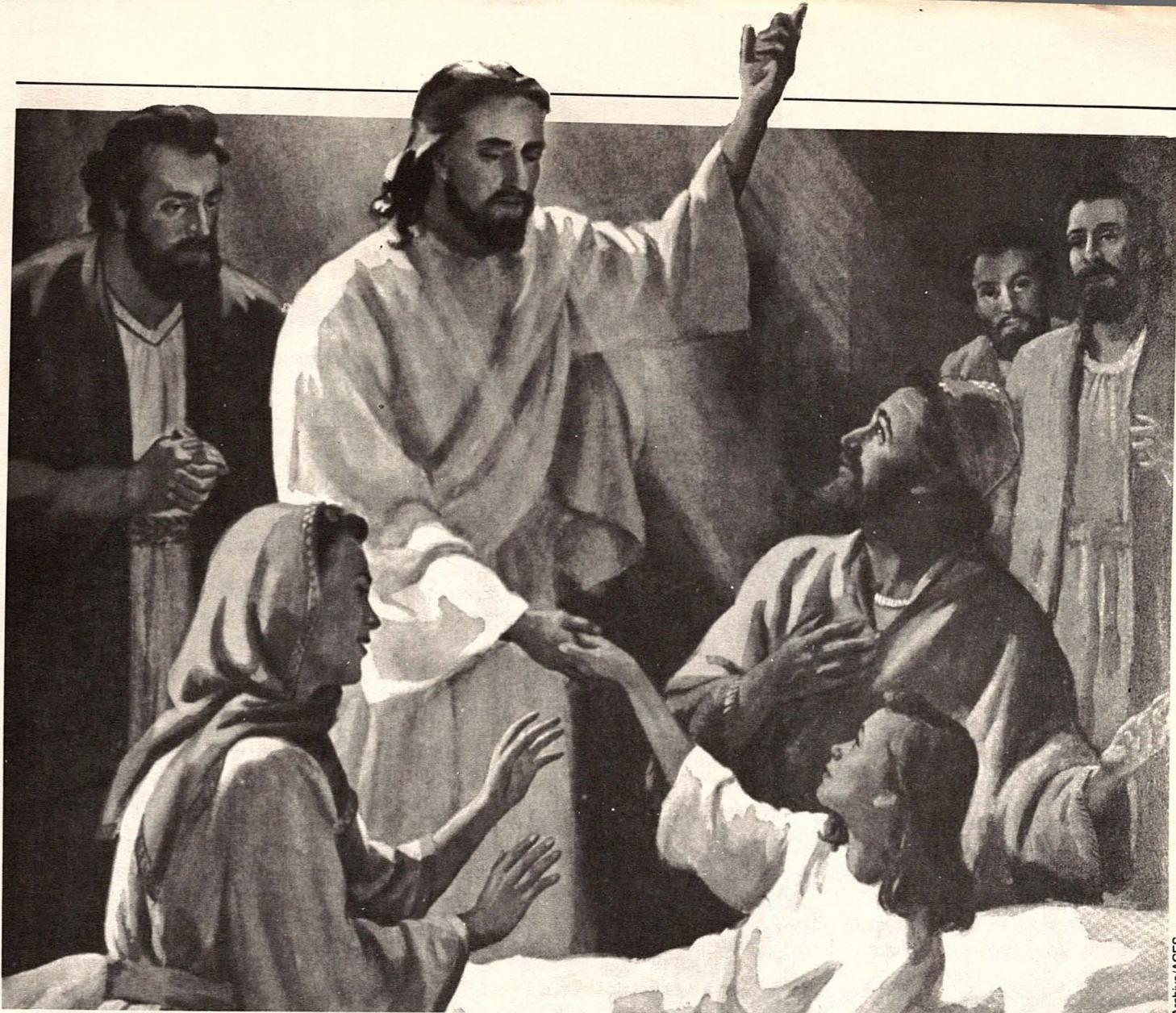
Consideremos, para empezar, la respuesta que el patriarca castigado por la desgracia da a su pregunta ¿volverán los muertos a vivir?: "Todos los días de mi edad esperaré, hasta que venga mi liberación. Entonces llamarás, y yo te responderé; tendrás afecto a la hechura de tus manos" (Job 14: 14, 15). "Yo sé que mi Redentor vive, y al fin se levantará sobre el polvo; y después de deshecha esta mi piel, en mi carne he de ver a Dios; al cual veré por mí mismo, y mis ojos lo verán, y no otro" (cap. 19: 25-27).

No menor seguridad en el triunfo sobre la muerte por la resurrección hallamos en Isaías, el profeta evangélico: "Tus muertos vivirán; sus cadáveres resucitarán. ¡Despertad y cantad, moradores del polvo! porque tu rocío es cual rocío de hortalizas, y la tierra dará sus muertos" (cap. 26: 19).

Casi dos siglos después el profeta Ezequiel recibe un mensaje del cielo que debe comunicar al pueblo de Dios, que se halla en cautiverio. Sintiendo los judíos que han perdido el favor divino, ponen en tela de juicio las promesas del Señor respecto del más allá,

---

El Dr. León Gambetta, destacado profesor de Castellano y Literatura, fue hace años redactor de la Asociación Casa Editora Sudamericana, y posteriormente de Publicaciones Interamericanas, hasta su jubilación.



Archivo/ACES

y llegan aun a creer que la fidelidad a Dios mostrada por sus antepasados ha quedado en nada con la muerte de ellos. Por eso resulta tan oportuno el mensaje que les envía el Señor: "He aquí, ellos [los hijos de Israel] dicen: Nuestros huesos se secaron, y pereció nuestra esperanza, y somos del todo destruidos. Por tanto, profetiza, y diles: Así ha dicho Jehová el Señor: He aquí yo abro vuestros sepulcros, pueblo mío, y os haré subir de vuestras sepulturas. . . Y sabréis que yo soy Jehová, cuando abra vuestros sepulcros, y os saque de vuestras sepulturas, pueblo mío" (cap. 37: 11-13).

Dando un salto de siglos llegamos al Nuevo Testamento. En los días de Cristo la doctrina de la resurrección de los muertos era debatida en el mundo judío: por un lado la aceptaban los fariseos, y por otro la rechazaban los saduceos. Gran parte del pueblo creía en la resurrección, particularmente

Marta, la hermana de Lázaro, quien la remitía al "día postrero" (S. Juan 11: 24).

Hasta aquí hemos leído declaraciones bíblicas que tienen que ver con la resurrección de los justos. ¿Es que también resucitarán los injustos, los impenitentes, los que han muerto no estando en gracia de Dios?

Cedamos la palabra a Jesús, "primicias de los que durmieron", como lo llamaría después el apóstol. El dará la respuesta definitiva acerca de quiénes resucitarán, como también de la suerte que tendrán después de la resurrección: "De cierto, de cierto os digo: Viene la hora. . . cuando *los muertos oirán la voz del Hijo de Dios. . .* No os maravilléis de esto; porque vendrá hora cuando *todos los que están en los sepulcros oirán su voz; y los que hicieron lo bueno, saldrán a resurrección de vida; mas los que hicieron lo malo, a resurrección de condenación*"

(S. Juan 5: 25, 28, 29; la cursiva es nuestra).

Y Cristo no sólo proclamó de palabra la doctrina de la resurrección. Además la confirmó con hechos: al resucitar a la hija de Jairo, al hijo de la viuda de Naín, a Lázaro (éste, cuatro días después de muerto); y personalmente —por su derecho y potestad sobre la muerte que resultaban de su vida sin pecado—, al resucitar El mismo de entre los muertos.

La idea de la resurrección salva a la fe cristiana. Así lo comprendió San Pablo, quien la recoge y la hace teología. Sin ella, dice el apóstol, nuestra fe sería perfectamente vana, pues todo acabaría con la muerte. Notemos su lógica incontrastable: "Si Cristo no resucitó, vana es entonces nuestra predicación, vana es también vuestra fe. . . Porque si los muertos no resucitan, tampoco Cristo resucitó" (1 Corintios 15: 14, 16), lo cual tendría sentido

siendo que Jesús está incluido entre los que murieron.

Pero el apóstol revierte la escena. El cree firmemente en la resurrección. Para que él aceptara una doctrina tan insólita, Dios le había dado la visión de su infinito poder, capaz de volver a crear al hombre reducido a polvo. ¿Cómo puede el Ser Supremo ejercer ese poder? Es un secreto que pertenece al Hacedor del universo, para quien ninguna cosa es imposible.

San Pablo permite que nos lleguen algunas vislumbres de lo que Dios le ha revelado. "He aquí, os digo un misterio —declara—: No todos dormiremos; pero todos seremos transformados, en un momento, en un abrir y cerrar de ojos, a la final trompeta. . . Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad" (vers. 51-53).

Por supuesto que aquí el apóstol está hablando de "los muertos en Cristo", o sea los justos, los cuales, dice él en otra epístola, "resucitarán primero" (1 Tesalonicenses 4: 16). Esto último nos sugiere que los que no han muerto en Cristo resucitarán después (en efecto, después del milenario: véase Apocalipsis 20: 5, 6).

La esperanza de la resurrección de los justos en ocasión del segundo advenimiento de Jesús debería llenarnos de gozo y decidimos a echar definitivamente nuestra suerte con el Señor. La resurrección de los que murieron en paz con Dios será el pórtico que dará acceso a la ciudad de Dios, a la vida eterna. Por otra parte, la perspectiva trágica que ofrece la "resurrección de condenación" debería hacer estremecer nuestras almas con la solemnidad de un destino de perdición eterna si no arreglamos, en vida, nuestras cuentas con Dios y con nuestros semejantes.

Pero insistamos en la primera de las dos, la resurrección de "los que hicieron lo bueno", pues está llena de optimismo, esperanza, luminosidad. Dice al efecto San Juan: "Bienaventurados. . . los muertos que mueren en el Señor"; "Bienaventurado y santo el que tiene parte en la primera resurrección" (Apocalipsis 14: 13; 20: 6).

Quiera el Dios del cielo que en el día final nuestra suerte sea con los que han alcanzado la victoria sobre el pecado y la muerte. Ello dependerá de lo que decidamos hoy.

VF

# ¿Qué responde la Biblia?

## ¿Cómo fue el proceso por el cual surgió el papado como un poder político-espiritual que dominó durante toda la Edad Media?

Antes del fin del primer siglo de la Era Cristiana, el apóstol San Juan escribió que "muchos falsos profetas han salido por el mundo" (1 S. Juan 4: 1). Esto, afirmó, "es el espíritu del anticristo, el cual vosotros habéis oído que viene, y que ahora ya está en el mundo" (vers. 3). Estas predicciones advertían de fuerzas siniestras que ya obraban en la Iglesia, fuerzas que presagiaban herejías, cisma y apostasía de gran proporción.

Durante los tiempos apostólicos cada congregación local elegía a sus dirigentes y se manejaba por sí misma. Sin embargo, la Iglesia universal era "un cuerpo" en virtud de la operación invisible del Espíritu Santo y la dirección de los apóstoles, que unían a los creyentes por doquiera en "un Señor, una fe, un bautismo" (Efesios 4: 3-6). Los dirigentes de las iglesias locales debían ser hombres "llenos del Espíritu Santo" (Hechos 6: 3), y nombrados por la Iglesia (Hechos 13: 3). Cuando la iglesia perdió su "primer amor" (Apocalipsis 2: 4), la pureza de su doctrina y el invisible vínculo del Espíritu Santo, el formalismo desplazó a la sencillez. La popularidad y el poder personal llegaron a determinar más y más la elección de sus dirigentes. Estos asumieron mayor autoridad dentro de la iglesia local y, luego, pretendieron extender su poder sobre las demás iglesias.

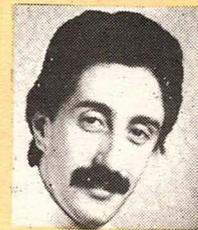
La administración de la iglesia local bajo la dirección del Espíritu Santo, finalmente, dio paso al autoritarismo eclesiástico en poder de un sólo magistrado: el obispo, a quien cada miembro de iglesia estaba personalmente sujeto. Según escritos que se atribuyen a Ignacio de Antioquía —que murió en el año 117—, la presencia del obispo era esencial para la celebración de ritos religiosos y la administración de los asuntos de la Iglesia. Ireneo, que murió a fines del siglo II, jerarquizaba a los obispos de la Iglesia según la edad y la importancia de la congregación que presidían. De a poco el movimiento surgido por la acción del Espíritu Santo se fue convirtiendo en

una institución humana. . . demasiado humana.

Cipriano, que murió en el año 258, es considerado como el fundador de la jerarquía católico-romana. Defendía la idea de que sólo hay una Iglesia verdadera y que fuera de ella no hay acceso a la salvación. Adelantó la idea de que Pedro había fundado la Iglesia en Roma, capital imperial, y que, por lo tanto, el obispo de la Iglesia romana debía ser ensalzado por encima de los demás obispos. Además, afirmó que la opinión y las decisiones del obispo de Roma debían prevalecer siempre.

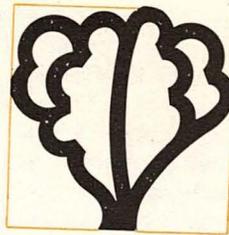
León I, el Grande (que murió en el 461), fue el primer obispo de Roma que proclamó que Pedro había sido el primer papa, que aseguró —por vía de la sucesión apostólica— su propia sucesión a partir de Pedro, que pretendió que el primado había sido legado directamente por Jesucristo, y que tuvo éxito en la aplicación de estos principios eclesiásticos en la administración papal. León I dio la forma final a la teoría del poder papal, e hizo de ese poder una realidad. El fue quien consiguió un edicto del emperador que declaraba que las decisiones papales tenían fuerza de ley.

El crecimiento del poder papal fue un proceso gradual, y lo mismo ocurrió con su declinación. Para el año 538 —edicto del emperador Justiniano— el papado ya se había consolidado como un poder político-religioso, absolutamente alejado del propósito que Jesucristo le había señalado a su Iglesia; y para el año 1798 había perdido casi todo el poder ganado durante siglos. Ejerció toda su autoridad política durante 1.260 años, tal cual lo había señalado la profecía (Apocalipsis 12: 6-14).



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.



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

## Sugerencias contra la rutina

Angela B. Bianculli de Rodríguez

El verano comienza a insinuarse, y con él resurgen los deseos de hacer cosas nuevas, diferentes. Y uno de los campos más propicios para esta renovación es la cocina.

Sacúdase la rutina que el tiempo ha depositado sobre sus tareas, pruebe estas recetas, y verá cómo el sabor y el perfume de cosas nuevas le dan nuevos deseos de vivir.

### BOLLITOS DE ZAPALLO\* (CALABAZA)

- 1 taza de zapallo cocido
- 4 tazas de harina integral superfina
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 taza de agua de cocción del zapallo
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 huevo
- Semillas de hinojo a gusto

Escuir el zapallo cocido y reservar. Colar el agua de su cocción hasta completar 1 taza y mezclarla con el aceite y la sal marina. Agregar la levadura y batir hasta que se disuelva. Aparte, colocar la harina en un recipiente y mezclarle semillas de hinojo a gusto. Incorporar la levadura disuelta, alternando con el zapallo cocido. Unir muy bien los ingredientes, trabajándolos con las manos para airear la mezcla. Dejar reposar la masa en porciones pequeñas y darles forma de bollitos. Disponerlos en placas aceitadas, separados unos de otros para que no se peguen. Dejarlos leudar durante 30 mi-

\* La fotografía de la página 23 ilustra esta receta.

nutos más. Pintar con huevo batido y hornear a temperatura máxima durante 20 minutos, aproximadamente. Retirar del horno y dejar enfriar sobre rejilla. Rinde 24 bollitos.

### PAN DE AVENA

- 2 tazas de avena arrollada integral
- 3 tazas de harina integral
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 taza de queso rallado
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de sal marina
- Agua tibia, cantidad necesaria

Disolver la levadura en un poco de agua tibia. Agregarle la sal marina, la nuez moscada y el aceite. Por separado, mezclar la avena con la harina y el queso rallado. Incorporar la levadura y acrecentar agua tibia en cantidad suficiente para formar una masa de mediana consistencia. Dejar leudar en lugar tibio durante 30 minutos. Disponer en moldes para budín inglés, previamente aceitados y enharinados. Dejar leudar los panes en horno precalentado y apagado. Hornear a temperatura moderada durante 50 minutos, aproximadamente. Rinde tres panes chicos.

### GAZPACHO

- 4 tomates perita
- 1 cebolla de verdeo
- 3 dientes de ajo

- 7 hojas de albahaca fresca
- 1 pepino
- 1 limón (jugo)
- 1 ramito de orégano fresco
- 1 pimiento morrón
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de aceite de maíz o de oliva
- Pan integral y sal marina a gusto

Licuar con 1/4 litro de agua el ajo, la albahaca y el orégano bien limpios, 2 tomates y el aceite. Añadir agua hasta completar el litro y salar la preparación a gusto. Verter en una sopera e incorporar los tomates restantes, el morrón, el pepino y la cebolla con sus hojas, todo finamente picado. Completar con el jugo de limón y cuadraditos de pan integral previamente tostados en horno a temperatura máxima.

### CARBONADA DE CHOCLOS (ELOTES)

- 6 choclos
- 4 pelones de durazno desecados
- 1 kg de zapallo (calabaza)
- 1 cucharada de aceite
- 4 hojas de albahaca
- Sal marina a gusto

Salsa

- 2 tomates perita
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal marina y jengibre a gusto

Aceitar una cacerola y colocar el zapallo cortado en cubitos. Tapar y cocinar a fuego muy suave. Aparte, desgranar los choclos, disponer los granos en un recipiente y cubrirlos con un poco de agua fría. Adicionar las hojas de albahaca, tapar y llevar al fuego hasta que el agua rompa el hervor. Bajar el fuego a mínimo y continuar con la cocción durante 7 minutos más. Cortar y remojar los pelones y luego hervirlos en el agua de remojo. Cuando estén tiernos, mezclarlos con el zapallo cocido y los choclos, incluyendo el agua de todas las cocciones. Salar la preparación a gusto. Servir la carbonada acompañada de la salsa.

**Salsa:** Preparar un nituke (cocción al vapor) con la cebolla picada, las zanahorias ralladas, el Morrón cortado en tiritas y los tomates triturados. Condimentar y cocinar durante 15 minutos.

## ARROLLADO DIFERENTE

- 1/2 taza de harina integral fina
- 2 cucharadas de harina de soja
- 3 huevos
- 1 taza de espinaca hervida
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cebolla redonda chica
- 1 cucharadita de levadura de cerveza
- Agua tibia, cantidad necesaria
- Sal marina, perejil picado, jengibre y nuez moscada a gusto

Relleno

- 1 ají morrón asado
- 1 remolacha
- 100 g de aceitunas
- Mayonesa de zapallo o zanahorias a gusto

Batir los huevos y añadirles la levadura disuelta en un poco de agua tibia. Unir esta preparación a las harinas previamente mezcladas. Adicionar la espinaca hervida, exprimida y picada, y dejar reposar. Aparte, picar las cebollas muy finamente. Incorporarlas a la preparación anterior, junto con el perejil picado. Mezclar y condimentar con sal marina, jengibre y nuez moscada a gusto. Verter la preparación sobre una asadera ligeramente aceitada y enharinada. Llevar el arrollado a horno moderado durante 10 minutos. Retirar, desmoldar sobre un lienzo húmedo y arrollar. Dejar enfriar y rellenar con la mayonesa, las

aceitunas, el ají morrón en tiritas y la remolacha cocida y rallada. Arrollar nuevamente y acomodar en una fuente. Disponer alrededor una guarnición de vegetales crudos y servir.

## TOMATES RELLENOS

- 1 kg de tomates redondos medianos
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1/2 queso de soja (tofu) o una mozzarella descremada
- 1 puerro (con sus partes verdes)
- 1 zanahoria
- 1 ají morrón
- 6 aceitunas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pizca de sal marina

Lavar y ahuecar los tomates. Colocarlos en fuente para horno ligeramente aceitada. Salar y espolvorear con orégano. Rellenar.

**Relleno:** Preparar un nituke con el puerro picado, la zanahoria rallada, el ají cortado en tiritas y el queso de soja cortado en cubitos. Agregar algo de la pulpa de tomates sin semilla. Condimentar con la salsa de soja, la sal y el orégano. Tapar y cocinar durante 10 minutos. Mezclar el nituke con el arroz cocido y rellenar los tomates. Cocinar en horno y decorar con aceitunas verdes antes de servir.

## CROQUETAS DE CHOCLO (ELOTE)

- 1 kg de choclos
- 1 taza de trigo burgol
- 1 zanahoria en nituke
- 2 cebollas redondas
- 4 hojas de albahaca
- 1 huevo
- 6 aceitunas negras
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimentón
- Sal marina y queso de rallar a gusto

Preparar un nituke con las cebollas picadas y los choclos rallados. Agregar un poco de agua y cocinar a fuego su-

ave en cacerola tapada durante 10 minutos. Incorporar el trigo burgol cocido, la albahaca y el ajo picados, el huevo, el pimentón, la sal y el queso de rallar. Formar, con las manos humedecidas en agua, bollitos a los que se les colocará en el centro un trozo de aceituna o de zanahoria. Acomodar en fuente para horno ligeramente aceitada y gratinar en horno fuerte.

## GELATINA DE LIMON

- 1/2 litro de agua
- 1/2 limón (ralladura)
- 1 cucharada de agar-agar (gelatina natural)
- 1 cucharada de miel

Mezclar el agua, la miel y la ralladura de limón. Cocinar durante 5 minutos. Agregar la gelatina disuelta en un poco de agua tibia y cocinar 5 minutos más. Dejar entibiar y usarla para rellenar tartas o completar copas frutales.

## BIZCOCHITOS DE MIEL

- 1 taza de miel
- 4 tazas de harina integral fina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 50 g de nueces
- 50 g de maníes
- 100 g de pasas de uva
- Harina blanca, cantidad necesaria

Entibiar en una cacerola la miel. Añadir el aceite, la levadura, la ralladura de limón, las especias y las frutas. Al mezclar, incorporar la harina integral y por último la harina blanca hasta obtener una masa de mediana consistencia. Verter en placa aceitada y enharinada hasta alcanzar un centímetro de espesor y dejar leudar. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos. Una vez cocida la masa, cortar bizcochitos de la forma deseada.



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

Los mejores temas

# VIDA FELIZ

de



sobre...  
**Educación en familia**



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

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