

12-86

VIDA FELIZ

Religión

El mejor regalo
de Navidad

Familia

El niño tartamudo

Salud

El mal
de Parkinson



De las horas que fueron

Aldabón:

Llama otra vez en el portal del tiempo,
estimula sus goznes herrumbrados,
hoy quiero entrar de nuevo en el imperio
que se llevó las horas que pasaron.

Insiste:

Vendrá para quitar ese cerrojo,
vestido de sayal y paso tardo,
un anciano que ostenta su clepsidra,
barba de nieve y calva de alabastro.

.....
Todo es quietud, recuerdos y silencio,
con vivencia de goces y tristezas,
y aquellas que mi infancia conformaron
se encuentran en un marco de leyendas.

Milagro:

Que pueda componer cristales rotos,
en esa facultad del pensamiento,
que hoy pueda verme niño siendo un hombre,
mañana, verme joven siendo viejo.

.....
Inestable visión donde aparezco
buscando con un prisma los colores,
amigo inseparable de mi perro
en la caza inconsciente de pichones.

Yo fui el niño feliz que se dormía
respirando la fresca primavera
entre azules racimos de glicinas
cuyos pétalos bordaban las arenas.

Yo conocí el placer, cuando pisaba
el frescor del rocío matutino,
cortando por los prados las verbenas
y arrojando guijarros en el río.

Levantaba castillos en la arena,
llevaba mis molinos contra el viento,
remontaba hasta el cielo un barrilete
y reía y lloraba sin quererlo.

.....
Aldabón:

Tus golpes señalaron otros tiempos
trayendo en un milagro aquellos días,
y hurgando en anaqueles de recuerdos
reeditóse un momento de mi vida.

Vapores del otoño, aquella tarde
me dejó la niñez, perdí la risa,
y al ver que se borraba en el espacio
corrí hacia el horizonte para asirla.

La flor que me arrojara en su partida
levantaron mis manos conmovidas,
vertí en ella mis lágrimas de niño
queriendo perpetuarla todavía.

La flor se marchitó:
Viví una depresión incomprendida
hasta ver al Rabí de Galilea
que cambió en fruto aquella flor marchita...
y fue de juventud la esencia viva.

.....
Anciano:

Condúceme de nuevo a los portales,
vuelve a trabarlos con tenaz cerrojo,
y cuando haya traspuesto sus dinteles,
tu clepsidra de arena, gira ocioso.

Aldabón:

Quizás como el Acab de la Escritura,
también yo quise detener el tiempo.
Se fue la juventud, y he conseguido
tan sólo los matices del recuerdo.

Tal vez, cuando mis sienas se plateen
y me encuentren pensando junto al fuego,
acuda a ti con insistente golpe
para dejar un poco de ser viejo...

Héctor Cítera



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.

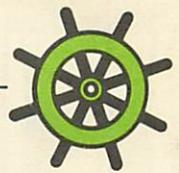
ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

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	



“Luz de las naciones”

En algún momento del siglo IV los cristianos convirtieron el día del dios Sol en el día de la Navidad. Por un lado, reemplazaban así al dios más popular de la Roma imperial; por otro lado, reinterpretaban la celebración como la venida de la luz verdadera al mundo (de conformidad con 1 S. Juan 2: 8).

El dios Sol era honrado el 25 de diciembre, cuando en el hemisferio norte comienzan a alargarse los días. Considerado el día del nacimiento del Sol, para los cristianos se convierte en el día del nacimiento de Jesús. (Al respecto, véase el artículo que publicamos en las páginas 8 a 10.)

Los cristianos celebraban antes, desde principios del siglo III, el nacimiento de Jesús el 6 de enero. Hecho el cambio, siguieron conmemorando este día como el de la epifanía, que significa la salida del Sol con poder —la aurora. Comenzaron entonces a recordar el 6 de enero la visita de los sabios de Oriente, los primeros extranjeros que llegaron a Jesús, como símbolo de la luz que llega a todos los pueblos de la tierra. (La estrella que anuncia el nacimiento del “gran libertador universal” —según una profecía pagana— guía a los sabios en la noche.) También en medio de la oscuridad resplandecen los ángeles que anuncian a los pastores (representantes del pueblo pobre de Israel) “el año del Señor”.

En los cánticos con que Zacarías (S. Lucas 1: 68-79) y Simeón (cap. 2: 29-32) reciben el anuncio del nacimiento de Jesús, resuena la profecía de la luz con las notas de salvación y justicia prometidas en Isaías 9: 2 (“el pueblo que andaba en tinieblas vio gran luz”) y 42: 6 (“te

pondré... por luz de las naciones”). Es que en el Antiguo Testamento la luz expresa la voluntad creadora y protectora de Dios; y este significado se completa y enriquece en el Nuevo Testamento, donde la luz se identifica con la Palabra que viene al mundo para traer una nueva vida —un esbozo del concepto bíblico de la redención (S. Juan 1: 1-9).

No es, pues, casualidad que en nuestras celebraciones de Navidad ocupen un lugar tan importante las luces.

En este número de **Vida Feliz**, después de presentar “El verdadero significado de la Navidad”, continuamos desarrollando el tema con los artículos de las páginas 11 a 15. La llegada de las fiestas de fin de año, cuando se está por cerrar otro capítulo de nuestra existencia, es un buen momento para reflexionar sobre “las horas que fueron”, como lo sugiere la inspirada pluma del poeta Héctor Citera (véase la página 2), y meditar en los aspectos más trascendentes de la vida.

Si estas páginas pueden contribuir, amigo lector, a que la próxima Navidad adquiera un nuevo y más rico significado para usted, de manera que ilumine con su mensaje de esperanza, solidaridad, justicia y amor el sendero que ha de recorrer durante el año, se habrá cumplido el deseo de los editores de **Vida Feliz**.

O, para decirlo con las palabras del antiguo profeta Isaías, que la “luz de las naciones” sea también para usted, personalmente, la luz de su vida, es nuestro anhelo ferviente.

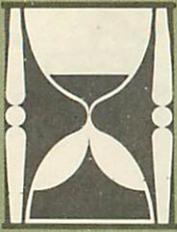
Néstor Alberro

INDICE

FAMILIA	
5 El niño tartamudo Mónica Casarramona	
RELIGION	
8 El verdadero significado de la Navidad Deilson Storch de Almeida	
11 Lo mejor que pudimos comprar Evelyn Witter	
12 El cristianismo no es una religión Rolando A. Itin	
14 El Niño que tenía una misión Harold J. Brokke	
SALUD	
El mal de Parkinson: ¿Hasta dónde han llegado las investigaciones? Jean-Jacques Berreby	16
Cómo lucir una cabellera hermosa Selecto	19
SECCIONES	
Estos tiempos	4
En familia	7
¿Qué responde la Biblia?	10
Alcohol-Tabaco-Drogas	18
Consultorio médico	20
Cocina vegetariana	21

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416.

Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. — Diciembre de 1986.



Estos tiempos

EXPORTACION... DE ARMAS

Las dos grandes potencias, los Estados Unidos y la Unión Soviética —en ese orden—, son los máximos exportadores de armamentos.

Bajo la administración del presidente Ronald Reagan, Estados Unidos ha consolidado su posición como primer exportador mundial de armas, según revela un estudio del Instituto de Investigaciones Económicas de Hamburgo; y su porcentaje en tal sentido va en aumento: de un 26% en 1979, subió a un 40% en 1984.

La Unión Soviética ocupa el segundo lugar en este nefasto comercio, con un 22% (ha visto reducida su cuota en el mismo período, pues en 1979 su participación en el total de las exportaciones mundiales de armamentos era del 46%).

El tercer lugar entre los grandes exportadores de armas lo ocupa Francia, con el 10,7%.

La mayor "clientela" en el comercio internacional de armas —es difícil imaginar una actividad más criminal—, paradójicamente, está en el Tercer Mundo, donde más acuciantes son las necesidades de alimentos, viviendas, educación... ¡Y este Tercer Mundo adquirió entre 1980 y 1984 el 65,8% del material bélico exportado!

TERREMOTOS Y TERROR

A mediados de este año un temblor de mediana intensidad bastó para aterrorizar a los pobladores del condado de Riverside, en California, Estados Unidos. Es que los habitantes de la Costa Oeste de ese país viven bajo lo que se llegó a denominar como "las sombras del Apocalipsis", y cualquier movimiento telúrico, aunque sea leve, significa para ellos la actualización de un viejo fantasma que llena de pánico a

esa hermosa pero castigada región norteamericana. ¿Por qué?

El 18 de abril de 1906 un primer gran sacudón derrumbó los más altos edificios de San Francisco, que entonces tenía medio millón de habitantes; los siguientes temblores provocaron estallidos a lo largo de la ciudad e incendios en la mayor parte de las construcciones. El saldo fue devastador: más de seiscientos muertos, miles de heridos y la destrucción casi completa de la ciudad. Todo duró 48 segundos. Los cronistas de la época calificaron al desastre como "un golpe de ciego". Desde entonces, el estigma de la destrucción ha sido una constante amenaza en California.

La última tragedia importante se registró en 1971, cuando un fuerte sismo destruyó edificios, mató a casi setenta personas y provocó daños estimados en mil millones de dólares.

Hace tres años expertos norteamericanos coincidieron en que un terrible temblor de tierra azotará antes de fin de siglo la Costa Oeste. Los científicos anticiparon el hecho dos días después que un sismo destruyera —milagrosamente, sin causar víctimas— la pequeña ciudad de Caolinga, al sur de San Francisco. Los investigadores señalan que a lo largo de una falla que divide a California en dos mitades puede producirse en cualquier momento un gran terremoto, aún más grave que el de 1906; y hasta aventuran cifras: en esa oportunidad, habría entre tres mil y catorce mil muertos. (Estos cálculos del posible número de víctimas, al haber sido muy difundidos, están pesando en el ánimo de la gente.)

Los californianos viven aterrorizados ante la perspectiva de nuevos y catastróficos terremotos; y en otras regiones del planeta, la gente también está

atemorizada por este mismo o por diversos motivos. Lo cierto es que la angustia y la ansiedad caracterizan a la vasta mayoría de la humanidad. Como lo profetizó nuestro Señor Jesucristo hace casi dos mil años, en estos tiempos —que El señaló como los últimos en la historia de este mundo, antes de su segunda y gloriosa venida— los hombres desfallecerían "por el temor y la expectación de las cosas que sobrevenirán en la tierra" (S. Lucas 21: 26).

CREENCIAS RELIGIOSAS EN NUMEROS

Según datos del *Anuario Estadístico Della Chiesa*, los aproximadamente 4.650 millones de habitantes que había en el mundo a comienzos de 1984, se subdividían, desde el punto de vista de sus creencias religiosas, de la siguiente manera (en millones):

Católicos	825
Protestantes	400
Ortodoxos	160
Musulmanes	700
Hindúes	600
Budistas	300
Confucianos	300
Sintoístas	80
Hebreos	17
Otros creyentes o sin religión	1.250

En todos los casos, las cifras son aproximadas, es decir, se dan en "números redondos".

De acuerdo con estas estadísticas —últimos datos globales que poseemos—, los cristianos sumaban en 1984 un total de 1.385 millones de personas, en tanto los restantes 3.250 habitantes del mundo eran no cristianos.

Ante este panorama, como cristianos reclamamos, en primer lugar, respeto a todas las creencias —es decir, a todos los

creyentes (o no creyentes). Al mismo tiempo, anhelamos que el mensaje de Jesucristo llegue a todo el mundo y sea abrazado por centenares de millones de seres humanos.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL INFANTIL

El 10% de los niños del mundo, los cuales suman 1.400 millones, sufren de problemas de salud mental, revela un informe de la Organización Mundial de la Salud divulgado recientemente en Ginebra.

Cuatro quintas partes de esos niños viven en países en vías de desarrollo, y sus posibilidades de obtener una ayuda adecuada son muy escasas o nulas, afirman los especialistas Norman Sartorius y Philip Graham.

En los países desarrollados la situación tampoco es satisfactoria. Los riesgos de desequilibrios mentales han crecido, según Sartorius y Graham, "por causa de la predominancia de ciertos factores sociales, como los que resultan del hecho de que ambos padres trabajan fuera [del hogar], sin que el niño pueda disponer de una atención adecuada". También la fragmentación de la familia, la alienación que produce un medio urbano impersonal, y los accidentes y las intoxicaciones graves cada vez más frecuentes (con su secuela de lesiones encefálicas), contribuyen al aumento de los trastornos mentales.

Lo que más entristece es que, en los países subdesarrollados, gran parte de los problemas de salud mental infantil se deben a enfermedades y traumatismos que podrían ser evitados si se aplicaran en forma amplia sencillas medidas preventivas, como la inmunización y una mayor atención prenatal.

El niño tartamudo

Las raíces pueden ser muchas y las formas de manifestación disfémica aún más, pero lo cierto es que el tartamudo vive al arbitrio de una creciente tensión interior. La familia puede ayudar; no obstante, la tartamudez insidiosa exige una terapia adecuada y una reeducación efectiva.

Mónica Casarramona

LA TARTAMUDEZ o disfemia es un trastorno funcional del habla que afecta particularmente al ritmo de la palabra, deteriorando la fluidez del lenguaje, lo que hace que el tartamudo vacile, repita o prolongue los sonidos en una serie de espasmos del aparato fonatorio, que quitan claridad y cadencia a la dicción.

Como casi todos los trastornos del habla, la tartamudez se verifica más en los varones. Según datos estadísticos, por cada dos niños tartamudos, existe una niña con esa anomalía.¹

Desde un punto de vista descriptivo, podríamos decir que el tartamudo quiere hablar y no puede. De ahí provienen las repeticiones al comienzo de una palabra o frase, y los bloqueos de laringe, a menudo acompañados de muecas, movimientos involuntarios de los labios y la lengua que impiden la espiración y obstaculizan la emisión vocal.

Tipos de tartamudez

Debemos diferenciar entre la tartamudez *ocasional* y la *habitual*.

1. La tartamudez *ocasional*, también llamada intermitente o influidad normal,² es la que sobreviene temporalmente en las etapas del desarrollo donde el niño soporta mayor tensión en procura de adaptarse a una situación nueva: de los 3 a los 4 años (ejercitación verbal), de los 6 a los 7 (adaptación escolar), y de los 11 a los 12 (entrada en la pubertad). En estas ocasiones el pensamiento y el habla a ve-

ces no logran el sincronismo necesario, especialmente en los niños muy vivaces e imaginativos, que intentan hablar más rápidamente de lo que pueden. El vocabulario es precario y la capacidad de combinar palabras y frases es incipiente. Por ello es normal que exista cierto bloqueo, sobre todo en la primera infancia. El lenguaje —aún inmaduro— se está organizando. Debemos notar que la tartamudez ocasional sólo afecta al niño cuando se expresa acerca de algo inaceptado para él; o sea que es una tartamudez que tiene que ver más con el contenido que con el trastorno en sí.

La tartamudez ocasional no ofrece problemas. Es un momento superable en la vida infantil. Otras veces, esa "ocasión" de tartamudeo la provoca un conflicto psíquico motivado por un susto, un accidente o un *shock* cuya desaparición termina con el problema. La tartamudez derivada de esta causa puede sobrevenir a cualquier edad.

2. En cambio, la tartamudez *habitual* es un trastorno serio, donde al niño le resulta intolerable hasta el mismo hecho de hablar, no importa lo que diga. Requiere un diagnóstico y tratamiento profesional y, con excepción de un 20% que supera el problema, éste acompaña a la persona a lo largo de toda su vida.

Etiología de la disfemia

Hasta hoy los estudiosos en la materia no han llegado a un acuerdo definitivo e indiscutible acerca del verda-

dero origen de la tartamudez. Sin embargo, recopilando lo mejor de los estudios más destacados, podemos afirmar que las causas más comunes son:

1. *Herencia*. Puede haber una causa que algunos psicólogos llaman hereditaria. Como no hay suficientes pruebas de que esta perturbación sea transmisible, la relación con la "herencia" está más bien en la *predisposición* de los propios padres —que tienen parientes tartamudos, o están ellos mismos afectados por este trastorno, o miedosos de que sus niños lleguen a estarlo— a manifestar una exagerada ansiedad ante las menores vacilaciones de los hijos al establecer las primeras comunicaciones, provocando con ello la aparición de una tartamudez declarada. Para algunos psicólogos he ahí el factor "hereditario": la ansiedad de los propios progenitores.

Para otros estudiosos del problema, en algunos casos existe cierta transmisión genética de la disfemia, confirmada en gemelos univitelinos que tartamudean, cosa que no ocurre con mellizos, en los que sólo uno de ellos lo hace. Esto abonaría la idea de que puede existir una causa constitutiva en algunos casos. Tampoco debemos desconocer el hecho de que a veces el tartamudo nace con graves trastornos en los órganos de la fonación, y otras veces la tartamudez puede ser consecuencia de una lesión cerebral profunda.

2. *Perturbaciones en la integración sensorio-motriz*. En ciertas formas de

disfemia se observa una especie de "torpeza motriz", que se revela en una falta de flexibilidad en la vibración de las cuerdas vocales. El doctor Kopp es uno de los pocos que ha elaborado conclusiones esclarecedoras al respecto. Sometió a 50 niños tartamudos habituales al *test* de Ozeretzky, y observó que 46 padecían deficiencias y retardos motores más o menos graves. Esta dificultad motora explica los comienzos explosivos, torpes, típicos de la tartamudez.

3. *Irregularidad somática.* O sea, algún trastorno en la dinámica respiratoria, alteraciones en la dominancia cerebral o lesión neurológica. Haim Grüns-pun considera que las causas somáticas pueden ser de tres tipos:³

a. *Traumas del nacimiento.* Sobre todo lesiones del área temporal del hemisferio cerebral dominante. El trauma (físico) puede ocurrir por anorexia (falta de oxígeno) o por accidentes con fórceps.

b. *Infecciones.* Tales como encefalitis o molestias infecciosas que se pueden complicar con meningitis (a veces ocurre con el sarampión y otras enfermedades virósicas).

c. *Epilepsias.* Convulsiones o perturbaciones epilépticas reveladas por electroencefalograma.

Otros investigadores (Travis, por ejemplo) afirman que la tartamudez es el signo exterior de la rivalidad —congénita o adquirida— entre ambos hemisferios cerebrales al forzar a un niño zurdo a usar la mano derecha.

4. *Factores psicógenos.* En este caso la tartamudez es un trastorno funcional derivado del conflicto producido por fuerzas psíquicas antagónicas inconscientes. Esta causa sería interna —el sujeto— y no externa.

A decir verdad, parece existir una cierta predisposición a la tartamudez en los niños sensibles, emotivos, cuando se ven sometidos a presiones que no pueden soportar; o en aquellos afectados por conflictos que alteran su equilibrio emocional. Este desequilibrio puede manifestarse en el lenguaje, como también podría hacerlo mediante un *tic*, el insomnio u otras manifestaciones. Algunas veces es el resultado de complejos problemas entre cerebro, órganos vocales y habilidad general de percepción.⁴

Personalidad del niño disfémico

El niño tartamudo no desarrolla una personalidad patológica. Estos pequeños, intelectualmente son normales o superiores al término medio, y suelen lograr buen rendimiento académico. No obstante, se pueden observar ciertos rasgos comunes a la gran mayoría de ellos: introversión, inestabilidad emocional, impulsividad, agresividad, pasividad-sumisión, timidez, desconfianza de sí mismo, inseguridad, sentimiento de inferioridad, temor a los otros y frustración.

La actitud de la familia no sólo es decisiva para reeducar al tartamudo, sino que también puede ser la causa de su fracaso.

Como presenta trastornos en la comunicación oral, las relaciones sociales del niño disfémico se hacen muy difíciles. Teme hablar, para no soportar burlas o miradas indiscretas. Entonces, se expresa por los únicos medios a su alcance: hipermotricidad desordenada, caprichos, violencia. Finalmente termina por sentirse solo, aislado, impotente, incomprendido.

El niño tartamudo muchas veces se destaca por su escrupulosidad. Es puntual, exacto perfeccionista,⁵ como forma de descargar sus tensiones, esfuerzos y autoexigencias.

Cómo tratar a un niño tartamudo

Ya dijimos que cuando el niño está fijando su lenguaje, la palabra repetida es fisiológica y musical. Por eso, lo que los padres suelen llamar "tartamudez", a esta edad no es tal. Y la mejor forma de tratar a un niño en esta etapa es no dando demasiada importancia al supuesto problema.

Hay que observar si el niño tartamudea sólo ocasionalmente, o si lo hace en forma regular. En este último caso, los padres deben buscar detrás de la señal, el mensaje correspondiente: ¿Cuándo tartamudea? ¿Delante de quién lo hace? ¿El tartamudeo va acompañado de ansiedad? ¿Hay alguna actividad que lo preceda? Generalmente, detrás de la disfemia hay una

causa emotiva. Atáquela hasta hacerla desaparecer y es muy probable que desaparezca también la tartamudez.

Si después de este análisis y el tratamiento correspondiente, el problema permanece, es bueno iniciar una labor preventiva e indirecta, teniendo en cuenta los siguientes principios:

1. No termine las palabras y frases de su hijo. Escúchelo pacientemente hasta que diga todo lo que necesita decir.

2. No lo interrumpa, a pesar de las dificultades que manifieste para expresarse. En todo caso, desvíe su atención de él sin herir su dignidad.

3. Déjelo participar libremente de la conversación, sobre todo en la mesa o en las reuniones de familia.

4. No le haga evidente su dificultad y nunca le diga que tiene "problemas para hablar" (y menos que es "tartamudo"). Él se dará cuenta solo. En ese caso, minimice la dificultad.

5. No le pida que "empiece de nuevo" ni que "hable lentamente".

6. No se burle de él y procure que nadie lo haga en su presencia.

7. No lo coloque nunca ante situaciones verbales molestas, tales como: pedir disculpas, recitar versos delante de terceros, o hacer confesiones.

8. No permita la intervención de familiares ni extraños en la reeducación del niño tartamudo.

9. No lo compare con los hermanos ni con otros niños.

10. Háblele lentamente y con serenidad.

11. No lo premie ni castigue por períodos de mayor fluidez o dificultad, respectivamente.

12. No permita que sea sobreestimulado por ningún tipo de actividad o actitud. Cuide de que no se canse. El necesita más reposo que los otros niños. Hágalo dormir más de lo necesario y por nada del mundo interrumpa su sueño.

13. Manténgalo en buen estado de salud. La mala alimentación y la incontinenia urinaria pueden causarle tensión nerviosa.

14. No se muestre ansioso por la manera de hablar del niño. Los padres nerviosos son siempre el mayor obstáculo para superar la tartamudez.

15. No sea demasiado exigente respecto de la vida hogareña y escolar. Espere del niño sólo lo que está de acuerdo con sus posibilidades.

16. Déle oportunidad de canalizar la agresividad acumulada mediante deportes, hobbies y trabajos manuales. Así, además, recuperará la autoestima.

17. Si es zurdo, nunca lo fuerce para que use la mano derecha. La parte del cerebro que dirige el uso de las manos está estrictamente ligada a la parte responsable del lenguaje.⁶ Y si posee algún tic no lo obligue a corregirse, por lo menos mientras supera la tartamudez.

18. No comente el problema del niño con parientes o amigos delante de él.

19. Ofrezca un ambiente sin tensiones y evítele las situaciones de frustración o shock, y prográmele una vida tranquila y organizada.

20. Juegue con el niño y enriquezca su comunicación con él. Cuénteles historias. Converse con él y estímulo a expresarse espontáneamente. La ludoterapia es un método eficaz contra la disfermia.

21. Ayúdele a lograr un relajamiento muscular general para mejorar la coordinación y la sincronía de los músculos, y articular correctamente las palabras. Hágalo hablar a bajo volumen, cantar, mover las manos y soplar globos. Esto mejora las perturbaciones del ritmo, y la tartamudez es una de ellas.

Si la tartamudez es realmente insidiosa y permanente, procúrele tratamiento ortofónico y foniatrico. La reeducación que realice el especialista será más eficaz cuanto antes se inicie el tratamiento. Pero recuerde que el tratamiento ortofónico resulta insuficiente si el componente psicológico que provoca o alimenta la perturbación no se soluciona con la psicoterapia adecuada.

Para concluir podemos decir que la tartamudez es una señal tramposa. Puede ser una señal falsa en un niño pequeño; una señal de intensa tensión emocional que, en un niño mayor, se manifiesta con la tartamudez transitoria; o un problema muy grave de comunicación en un tartamudo permanente. Si bien no es bueno alarmarse por la repetición lingüística infantil,

hay que reconocer que ninguna clase de tartamudeo declarado debe ser tomada a la ligera.

Si usted tiene alguna duda, consulte al pediatra y busque la opinión de un foniatra. Si es necesario, actúe antes que sea demasiado tarde.

La señal es tartamudez, pero, ¿cuál es el mensaje? ¿Qué quiere decirle el niño más allá de su tartamudez? El mensaje puede ser tan difícil de decodificar como su habla inadecuada. Escuche, observe y analice hasta captar claramente el mensaje. Entonces, ayúdele a revertir el problema, y, sobre todo, déle mucha seguridad y cariño. Hágale entender su propio mensaje: "Te escucho. Te comprendo. Te quiero. Me preocupo por ti".

Referencias

¹ I. Adrados, *La orientación del niño* (Buenos Aires, Kapelusz, 1973), pág. 145.

² P. Ackerman y M. Kappelman, *Señales. ¡Los niños no hacen las cosas porque sí!* (Barcelona, Pomaire, 1981), pág. 72.

³ Adrados, *ibid.*, pág. 147.

⁴ Ackerman y Kappelman, *ibid.*, pág. 74.

⁵ J. Flórez Lozano y otros, *Psicología infantil y juvenil* (Madrid, Nueva Lente, 1985), pág. 351.

⁶ P. Weil, *Relaciones humanas entre los niños, sus padres y maestros* (Buenos Aires, Kapelusz, 1973), pág. 209.

En Familia

Gateando sobre corcheas

El desarrollo del sentido musical en el niño está estrechamente vinculado con la atención que sus padres le dediquen.

De un estudio de la musicóloga Ruth Fridman sobre la inteligencia musical, extraemos algunos consejos interesantes. A partir del segundo mes de vida, el niño juega con su voz, repitiendo sus propias expresiones, que son casi musicales y le producen placer. Si los padres imitan los sonidos que emite el bebé (sin agregar ninguno para que no haya interferencias), el pequeño los asimilará y repetirá.

A medida que crece, el lactante escucha las repeticiones con más atención. Suele inmovilizarse corporalmente mientras las oye, para luego repetir las acom-

pañadas de movimiento. Usted podrá observar que casi no existe en su bebé expresión sonora vocal sin movimiento.

Ya a los cuatro meses, el juego se enriquece y pueden establecerse verdaderos "diálogos". A los seis, si le ha entonado cancioncillas (las rimadas son más aconsejables) en forma sistemática, comenzará a emitir sus respuestas musicales.

No se olvide de que el órgano auditivo puede educarse desde muy temprana edad. El bebé reconoce las voces de quienes lo rodean sin verlos; por eso, mediante el juego, aprende a crear de memoria a partir de sus repeticiones y del canto que los adultos le ofrecen.

Las primeras respuestas musicales tienen gran importancia en el desarrollo psíquico del niño, pues ejercen influencias en otras áreas de su conducta y de su educación fuera del hogar. Recuerde

que, cuando el niño vaya al jardín de infantes o a primer grado, ya tendrá cuatro o cinco años de educación musical en el hogar.

El primer año de vida debe ser aprovechado al máximo en el sentido musical. Si en el hogar se lo estimuló positivamente por medio del canto y la música, al cumplir los doce meses puede empezar a entonar canciones cortas y pequeñas frases musicales, e inclusive a inventar frases.

Si puede hacerlo, grabe las manifestaciones vocales y musicales de su bebé, y de los que juegan musicalmente con él. El asombro que el pequeño sentirá al escucharlas será de tal magnitud que la experiencia resultará altamente gratificante y estimulante para desarrollar aún más el sentido musical.



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

El verdadero significado de la Navidad

El nacimiento de Cristo —el mayor acontecimiento de la Historia— encierra el más dulce y precioso mensaje de amor y esperanza para cada ser humano.

Deilson Storch de Almeida

HA TRANSCURRIDO un año más y el mundo cristiano conmemora otra Navidad.

A propósito de la llegada de ésta, que es considerada por millones como la festividad más hermosa, significativa y universal del cristianismo, creo que es oportuno preguntar: ¿Dónde y cuándo se originó la tradición de celebrar la Navidad? ¿Cuál fue el origen del árbol de Navidad y de la costumbre de intercambiar regalos? Y todavía: ¿Quién creó este curioso e interesante personaje —el Papá Noel—, ancianito barbudo, bonachón y sonriente, tan querido por todos?

La gran mayoría de las personas no se detienen a pensar por qué creen lo que creen, y por qué hacen lo que hacen, especialmente en lo que atañe a la observancia de costumbres y tradiciones.

Por eso, muchos se sorprenden, otros quedan estupefactos y algunos hasta ofendidos al enterarse de la verdad de los hechos acerca de la Navidad.

La Navidad es una fiesta de origen pagano

Como institución religiosa, la Navidad no tiene fundamento en la Biblia, y sí en el paganismo. Ni Jesucristo ni los apóstoles instituyeron la Navidad.



Como costumbre, provino del paganismo y fue introducida en la Iglesia Católica alrededor del siglo IV, basándose, por lo tanto, en la autoridad de esa iglesia y no de la Palabra de Dios.

“La Navidad no se celebraba en los primeros siglos de la iglesia cristiana, ya que la costumbre del cristianismo en general era la de celebrar, no el nacimiento, sino la muerte de las personas importantes (por ejemplo la comunión instituida por autoridad bíblica en el Nuevo Testamento, es una conmemoración de la muerte de Cristo)”, informa la *Enciclopedia americana*.

Pero en el siglo IV, esta fiesta fue establecida en memoria del nacimiento de Cristo. Como no se sabía la fecha exacta del nacimiento del Señor, en el siglo V la iglesia occidental ordenó que ella fuese celebrada en el mismo día de la antigua festividad romana en honor del nacimiento del Sol. De esta manera Roma transformó la Navidad en una fiesta obligatoria y oficialmente cristiana.

Esto sucedió cuando el cristianismo dejó de ser perseguido y alcanzó la igualdad con el paganismo, mediante el decreto de Constantino, primer emperador cristiano. La iglesia entonces creció y se volvió popular, con las “conversiones” ocurridas en masa.

Entre las costumbres que los nuevos “conversos” trajeron del paganismo, se encontraba la de la conmemoración de Brumalia, su principal fiesta, el día 25 de diciembre, en memoria del nacimiento del Sol. Como amaban a Brumalia, fiesta caracterizada por manifestaciones de alegría, alboroto y frivolidad indecorosa, los otrora paganos decidieron no suprimirla. La acomodaron al título del nacimiento del Hijo de Dios, y la conservaron disimulada bajo un nombre cristiano. Siglos más tarde, ya con el nombre de Navidad, esta festividad se extendió al protestantismo y al resto del mundo, llegando así hasta nosotros.

¿Nació Jesús el 25 de diciembre?

Las evidencias proporcionadas por el registro evangélico del acontecimiento nos llevan a creer que probable-

Deilson Storch de Almeida es un pastor y escritor brasileño.

mente El haya nacido un día desconocido del mes de septiembre, y no el 25 de diciembre, conforme a lo que pre-tende la tradición popular.

El relato de San Lucas 2: 8, nos informa que cuando los ángeles anunciaron el nacimiento de Jesús a los pastores, éstos, en la vigilia de la noche, velaban y guardaban sus rebaños. Esto no podría suceder en diciembre, estación fría y lluviosa en Palestina. Era imposible que los pastores permanecieran en los campos en esa época del año. Y de noche, esa posibilidad era mucho menor.

Desde mediados de octubre, a más tardar, los pastores recogían sus rebaños del campo y los encerraban. Adam Clark, renombrado comentarista bíblico, dice que era costumbre de los pastores arrear sus rebaños al comenzar las primeras lluvias, esto es, entre octubre y noviembre. Siendo que los ángeles, según San Lucas, al hacer el anuncio del nacimiento del Hijo de Dios encontraron a los pastores velando sus rebaños en la vigilia de la noche, se concluye que transcurría en este momento el fin del verano o el principio del otoño, lo que asienta en bases bastante sólidas la convicción de que nuestro Señor probablemente haya nacido en septiembre.

El árbol de Navidad

Declara Frederick J. Haskins, en su libro titulado *Answers To Questions*, que "el árbol de Navidad viene de Egipto, y su origen es anterior a la era natalicia". ¡No deja de ser un hecho sorprendente y extrañamente significativo el de que el árbol de Navidad haya sido concebido por los egipcios, antes del nacimiento de Cristo, y de que sólo en tiempos posteriores fuese asociado al mismo!

Quién es Papá Noel

Papá Noel, personaje místico, amado por los niños, es en su origen nada más ni nada menos que la contraparte ficticia de una figura que existió en la realidad: el obispo católico de Myra, llamado San Nicolás.

La *Enciclopedia británica* dice: "San Nicolás —obispo de Myra, santo venerado por los griegos y por los latinos el día 6 de diciembre. . . Dice una leyenda que él obsequió secretamente dotes

a las tres hijas de un ciudadano pobre. . . dando origen a la costumbre de hacer regalos en secreto la víspera del día de San Nicolás (6 de diciembre), fecha que después se trasladó al día de Navidad (25)". De allí la asociación de Navidad y San Nicolás, o sea de Navidad y Papá Noel; por lo tanto, Papá Noel es el mismo San Nicolás, obispo católico del siglo V.

¿Por qué llevaron regalos a Cristo?

Los magos, ¿llevaron presentes a Jesús por ser su natalicio? El estudio cuidadoso de San Mateo 2: 1-11, demuestra que no. Allí vemos que los magos llegaron varios días o semanas después del nacimiento del Hijo de Dios. El versículo 11 dice: "Le ofrecieron presentes". ¿Cuál es el significado de este acto de homenaje?

Era una antigua costumbre en el Oriente llevar regalos al presentarse delante de un rey. Los sabios del Oriente conocían las Escrituras del Antiguo Testamento, y con esa base sabían que el niño Jesús ya nacido era el prometido "rey de los judíos". Por eso le llevaron presentes, como hizo la reina de Sabá al visitar a Salomón, y como hacen hoy los que visitan a gente de estado u otras celebridades.

¿Ofrenda o intercambio de regalos?

Obsérvese nuevamente que el versículo dice: "Le ofrecieron presentes", y no que intercambiaron regalos con los demás.

Conforme al testimonio de la *Biblioteca sacra*, páginas 153 a 155, era costumbre de los paganos en la fiesta de Saturnalia intercambiar presentes entre amigos. Con la Navidad, los cristianos tomaron esa costumbre de los paganos, de acuerdo con la amonestación de Tertuliano.

¡Intercambiar regalos en Navidad! ¿Qué hay de cristiano en esa práctica? ¿Honra a Jesús y su nacimiento? Pensemos: Un amigo cumple años. Las personas conmemoran el acontecimiento intercambiando presentes entre sí, olvidándose entre tanto del que cumple años. ¿Sería tal procedimiento agradable y honroso para él? De ningún modo, considerando que es absurdo. Mas es exactamente esto lo que la gente en todo el mundo hace en ocasión de la Navidad. Las personas dan

presentes a sus amigos pero se olvidan de su mayor Amigo: Jesús.

¿Qué hace el pueblo, especialmente los pudientes, en esta ocasión? Gastan millones en la satisfacción del apetito, con ornamentaciones innecesarias y con ostentaciones de vanidad y extravagancia. En muchos casos esto llega a ser peor que tirar la plata. La escritora Elena G. de White sugiere que se deberían instalar árboles de Navidad en las iglesias y ofrecer a la gente la oportunidad de colgar en ellos ofrendas en favor de los necesitados y de la obra misionera. ¿No es ésta una sugerencia excelente, y fácil de ser puesta en práctica?

El significado de la Navidad

Ante las aclaraciones, revelaciones, desmitificaciones, o los hechos y verdades precedentes, algunos podrían juzgar oportuna la pregunta: Como cristianos, ¿tenemos razones o justificativos para conmemorar la Navidad, siendo ésta una festividad de fondo pagano? ¿No sería mejor si aboliéramos de nuestro medio los programas navideños?

Teniendo en cuenta el verdadero significado de la Navidad, pienso que como cristianos hacemos bien en observarla. En última instancia, ¿el nacimiento de Cristo no fue un hecho, una realidad? ¿Y ese hecho no es hasta ahora el mayor y más sublime acontecimiento de la Historia? ¿No encierra el más dulce y precioso mensaje de amor y esperanza para cada ser humano? ¿No constituye la apelación más poderosa y conmovedora al corazón humano, al hablar elocuentemente del amor que vino para salvar, ennoblecer y glorificar a sus pobres criaturas caídas en el pecado? Entonces, ¿por qué no recordar el nacimiento de Cristo? Al hacerlo, expresamos nuestro gesto de simpatía y sociabilidad humana y cristiana, al mismo tiempo que demostramos equilibrio y sentido de oportunidad referente a lo que promueve el bien.

Reconocemos, no obstante, que la sociedad profesamente cristiana de todo el mundo, en el espíritu y en la práctica desvirtuó la Navidad, la secularizó, la materializó, adulteró su significado, creyendo y haciendo creer que la Navidad es meramente repique de campanas, luces, colores, músicas alu-

sivas al acontecimiento, lindos árboles, Papá Noel, regalos, ventas altas y negocios lucrativos (donde el llamado "espíritu de Navidad" se impone no para honrar a Cristo, sino para vender mercaderías), y reunión o reencuentro de amigos y familiares, en un clima emocional de cordialidad, buena voluntad, y sonrisas y acogimiento mutuo, y frecuentemente de conversaciones livianas y de ocurrencias vulgares, y hasta incluso irreverentes y obscenas, donde no faltan los excesos y las extravagancias en el comer y en el beber.

En todo eso, en todas esas cosas, no se habla de la persona de Jesús ni se medita en El. No se reflexiona acerca del propósito para el cual El nació. No se procura captar el hecho maravilloso de que El vino para revelar el amor, la buena voluntad y los pensamientos de paz del Padre para con sus hijos pródigos y caídos.

El cántico de los ángeles en la anunciación a los pastores fue: "¡Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres!"; en cambio, ¡qué contraste con la realidad que el mundo presenta hoy! Los hombres de buena voluntad se vuelven cada vez más escasos, la paz se encuentra cada día más distante, y los hombres buscan sus propias glorias en vez de la de Dios.

Los corazones no se admiran por el amor abnegado del Padre, al entregar a su único Hijo para salvar enemigos; los espíritus nos se asombran al considerar las profundidades a las que Cristo descendió, renunciando a la alteza, a la gloria y a la majestad, para hacerse hombre a fin de redimir lo que se había perdido; y muchos no se sensibilizan con la sencillez, la pobreza, la abnegación y la humildad manifestadas por el Hijo de Dios e Hijo del Hombre.

Todo eso deja claro que la Navidad sólo tiene sentido cuando, de manera individual, cada uno hace de su corazón un pesebre para el Salvador de tal forma que, como Lutero, pueda llegar a decir: "Tú, Señor, eres mi justicia, y yo soy tu pecado; tomaste lo que era mío y me diste lo que era tuyo. Lo que no fuiste te tomaste, para que yo fuese lo que no era".

Este es el verdadero significado de la Navidad. Busquemoslo en nuestra experiencia. **VF**

¿Qué responde la Biblia?

En el capítulo seis de San Juan se relata que Jesús alimentó al pueblo con sólo cinco panes y dos peces. ¿Cómo debe interpretarse ese texto? ¿Debe interpretarse literalmente como un milagro –cosa que me resulta difícil–, o puede tener otra interpretación?

Algunos comentaristas afirman que se trató de una comida sacramental. En el resto del capítulo, dicen, el lenguaje que emplea Jesús es idéntico al de la Última Cena, cuando se refiere a comer su carne y beber su sangre. Según esta línea interpretativa, lo que cada persona recibió no fue más que un fragmento de pan, como en el sacramento; y la emoción y maravilla de la presencia de Jesús y de la realidad de Dios convirtieron esta migaja sacramental en algo que nutrió y sació los corazones y las almas de los hombres.

No estoy de acuerdo con esta interpretación alegórica del texto bíblico. Nada, en esta porción de la Escritura, remite a entender este acontecimiento como una comida sacramental. Interpretarlo así, sería empobrecer el mensaje que realmente expresa la Escritura. La Biblia dice (S. Juan 6: 12, 13) que los discípulos recogieron doce cestas de los panes que sobraron. No fueron repartidas migajas –incluso es imposible repartir migajas a "una gran multitud" de cinco mil personas a partir de cinco pequeños panes de cebada– sino panes enteros que alimentaron al pueblo hasta saciarlo (vers. 11).

Otra línea de interpretación afirma lo siguiente: no se debe pensar que la multitud emprendió una expedición de 14 km sin hacer ningún preparativo. Si entre ellos había peregrinos, sin duda tendrían provisiones para el viaje. Pero puede ser que ninguno de ellos haya querido ofrecer lo que tenía, porque con egoísmo –y muy humanamente– querían guardar todo para sí. Ante esta actitud, Jesús recibió la merienda del niño y la compartió con sus discípulos para expresar una lección de amor. La multitud, conmovida por el ejemplo del Señor, lo imitó; y quienes tenían algo para comer lo compartieron. Así, al final hubo comida suficiente para todos. Según esta interpretación del texto bíblico, el milagro no se operó en los panes y en los peces sino en los hombres. Se trata de un milagro en el cual la presencia de Jesús y su amor convirtieron a una multitud de hombres y mujeres egoístas en una comunidad dispuesta a compartir todo, un milagro por el cual una multitud aprendió a conjugar el verbo *dar*.

Esta manera de entender el relato bíblico es muy bella. Pero insisto en el hecho de que

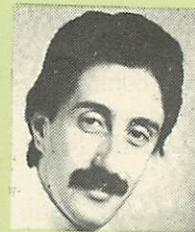
al interpretar *racionalmente* el texto de maras se corre el grave riesgo de empobrecer el relato y de reducir el *poder divino de Cristo*.

Hay, creo, toda una lección moral que deja la lectura del relato bíblico; pero, además, hay una revelación clara del Hijo de Dios –del mismo Dios (S. Juan 6: 14, 15).

Al exponer esta porción de las Sagradas Escrituras, Elena de White, comentarista muy confiable, dice: "Al alimentar a los cinco mil, Jesús alzó el velo del mundo de la naturaleza y reveló el poder que se ejerce constantemente para nuestro bien" (*El Deseado de todas las gentes*, pág. 335). Ese poder que *creó* alimentos para toda la multitud a partir de cinco panes, es el mismo que sustenta el universo. El poder divino de Cristo se hizo manifiesto en aquel milagro. Fue una señal para el pueblo de que estaban en presencia del mismo Dios.

Pero, además, Elena de White señala la profunda lección social y moral que encierra el relato: "Cuán a menudo nos descorazonamos y nos falta la fe, al ver cuán grande es la necesidad y cuán pequeños los medios en nuestras manos. Como Andrés al mirar los cinco panes de cebada y los dos pececillos, exclamamos: '¿Qué son éstos para tantos?' Con frecuencia, vacilamos, nada dispuestos a dar todo lo que tenemos, temiendo gastar y ser gastados para los demás. Pero Jesús nos ha ordenado: 'Dadles vosotros de comer'. Su orden es una promesa; y la apoya el mismo poder que alimentó a la muchedumbre a orillas del mar" (*ibid.*, pág. 337). Hay para todo cristiano un deber doble: compartir el Pan de Vida con todos los necesitados, y el pan de cada día con los pobres.

Y ese *compartir* fue el mayor ejemplo moral que nos dejó el Maestro. Su poder divino que se manifestó en el milagroso acto de multiplicar los alimentos adquirió pleno valor por la bondadosa actitud de alimentar a los pobres.



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.

Lo mejor que pudimos comprar

Ese año, con nuestros ingresos por debajo del nivel de pobreza, la muñeca de trapo fue todo lo que pudimos comprar para nuestra hija de seis años. Pero la forma como ella aceptó nuestro pobre regalo de Navidad nos enseñó una importante lección que nunca hemos olvidado.

Evelyn Witter

TODOS los maravillosos regalos que había planeado para Navidad tuvieron que ser cancelados. Los precios agrícolas nacionales habían caído a su nivel más bajo en once años, y nosotros, una familia de granjeros, sufrimos en consecuencia.

No me importaba rebajar, en mi lista de Navidad, el valor de los regalos para los adultos, porque ellos entendían nuestra situación financiera. Pero con Luisa, nuestra hija de seis años, para quien los precios agrícolas no significaban nada, era diferente.

Ella anhelaba una cierta muñeca que habíamos visto hacía meses en la vidriera de un comercio. Hablaba a menudo de la muñeca, y la oí mencionarla en el susurro de sus oraciones. Yo deseaba desesperadamente comprar esa muñeca, pero costaba tanto que se llevaría todo nuestro dinero para Navidad. No nos quedaría nada

Evelyn Witter es una escritora y maestra de Illinois, Estados Unidos, que a lo largo de treinta años ha escrito más de dos mil historias y artículos publicados en revistas. Además, es autora de nueve libros para lectores jóvenes. Este artículo ha sido traducido de la revista *Vibrant Life*.

para dar a la Iglesia, o para caridad, o para nuestros muy amados familiares.

Para tratar a todos equitativamente, dividimos nuestros recursos. Con el monto total que podía gastar en una muñeca para Luisa, compré la muñeca más grande y linda que encontré por esa pequeña suma. Era una muñeca de trapo bien hecha, pulcra, colorida y agradable para mimar.

Mientras manejaba el auto de regreso a casa llevando la muñeca, me pregunté: *¿Le dará algún placer? ¿Romperá en lágrimas porque Bonita (el nombre que le habíamos dado a su soñada muñeca de la vidriera del comercio) no está debajo del árbol? ¿El chasco arruinará su alegría de Navidad?* Con todas estas dudas coloqué la muñeca de trapo debajo del árbol.

En la mañana de Navidad oí los pasitos rápidos de Luisa que, con sus chinelas, bajaba las escaleras. Me apuré para asomarme a la sala, donde estaba el arbolito. Lo que ví me enseñó una lección que nunca olvidaré.

Luisa levantó la muñeca de trapo, examinándola cuidadosamente. Una sonrisa comenzó a iluminar el rostro de mi niña.

—Ella no es Bonita, pero es linda —dijo Luisa mientras abrazaba estrechamente a la muñeca. Elevó la mirada hacia mí y preguntó—: Tú y papi la consiguieron para mí, ¿no es así, mami?

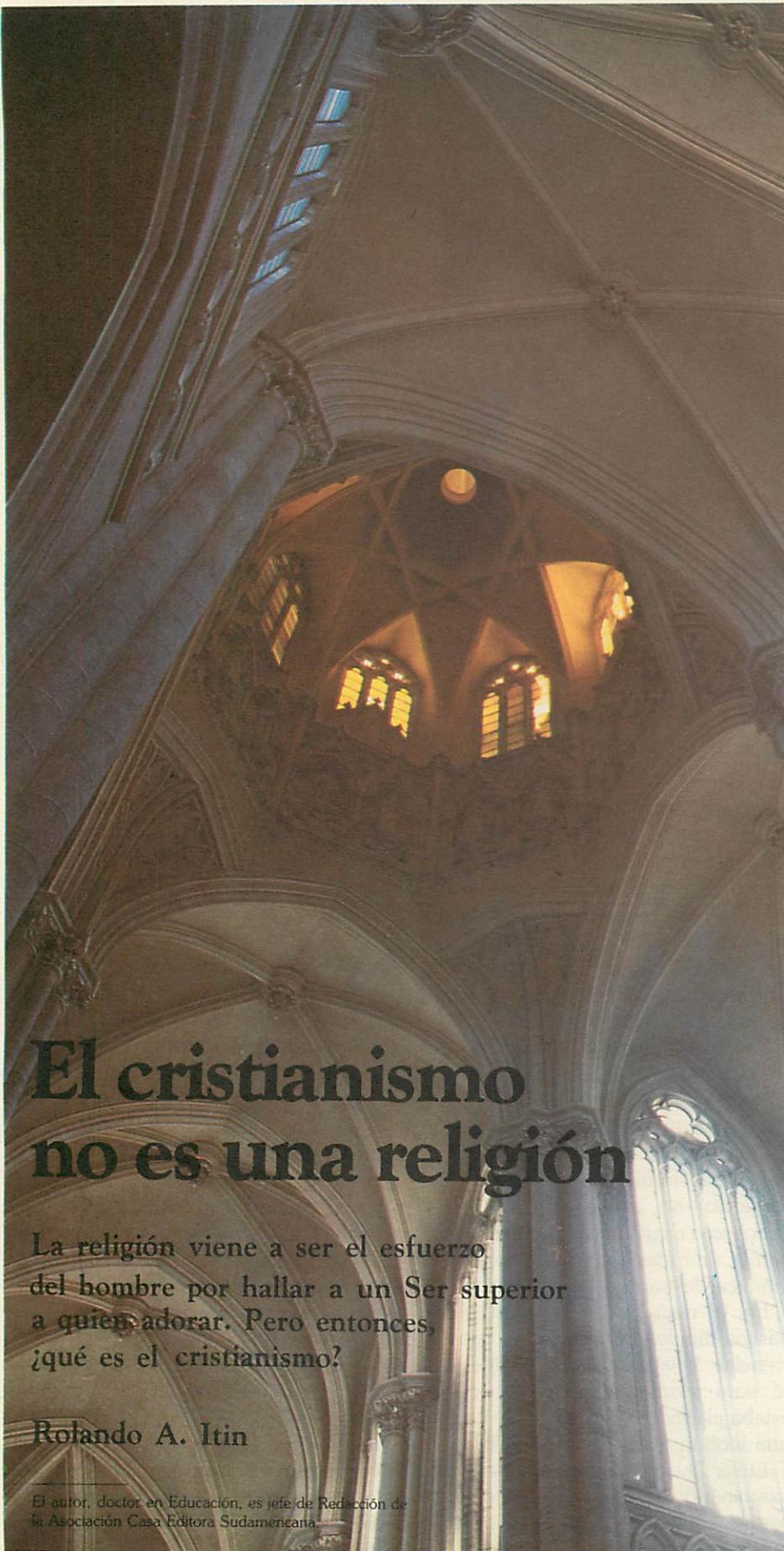
—Sí, fue lo mejor que pudimos comprar —contesté con voz ahogada.

—Entonces ella es la muñeca apropiada para mí esta Navidad —razonó Luisa, poniéndose seria por un momento—. Y, mami, ¡siempre la voy a querer!

¡Qué maravilloso sería si todos nosotros pudiéramos enfrentar nuestros chascos tan alegremente y aceptar con tanta gratitud las cosas buenas que recibimos! Inevitablemente, algunos de nuestros planes se frustrarán, algunos de nuestros sueños quedarán sin cumplirse, algunas de nuestras oraciones parecerán no contestadas.

Dios, en su sabiduría, sabe qué es lo mejor para nosotros. ¡Si podemos aceptar su plan con la fe y el amor de un niño, no solamente conoceremos la verdadera felicidad, sino que además la transmitiremos a otros, como Luisa lo hizo conmigo esa mañana de Navidad!

Ariel Lust/ACES



El cristianismo no es una religión

La religión viene a ser el esfuerzo del hombre por hallar a un Ser superior a quien adorar. Pero entonces, ¿qué es el cristianismo?

Rolando A. Itin

El autor, doctor en Educación, es jefe de Redacción de la Asociación Casa Editora Sudamericana.

USTED siempre había pensado, y así se lo enseñaron, que el cristianismo es una religión. En realidad, la única religión verdadera. Pero, realmente, es todo lo contrario. Veamos.

¿Qué es la religión? Un conocido *Diccionario de religiones* dice que la religión "es un complejo de doctrinas, prácticas e instituciones. . . la suma de creencias, sentimientos y prácticas individuales y sociales". Es decir, viene a ser el esfuerzo del hombre por hallar a Dios, a un Ser superior, a quien adorar. Y encontramos que desde la antigüedad, prácticamente todos los pueblos de la tierra se han enfrascado en este esfuerzo. Los egipcios, los sumeros, los babilonios, los hindúes, los fenicios, los cananeos, los griegos, y aun los pueblos llamados primitivos de todos los rincones de la tierra participaron de diferentes maneras de estos esfuerzos, y establecieron sus respectivas religiones. Y esa preocupación llega hasta nuestros días.

Los rituales, elaborados o sencillos, manifiestan tales esfuerzos. Las creencias, doctrinas o dogmas reflejan los conceptos de la divinidad que tiene cada pueblo, y cómo conciben la meta final ante ellos, sea la identificación con el nirvana, la salvación, o algún tipo de vida futura. Pero, en todos los casos, es el esfuerzo del hombre por lograr la buena disposición de su(s) dios(es) en favor del adorador.

Y en realidad, aun lo que suele entenderse por "cristianismo" en nuestro siglo esclarecido cabe dentro de esta definición de religión.

Sin embargo, la Biblia, el libro sagrado para los cristianos, nos propone un cuadro muy diferente. En el cristianismo bíblico Dios está activo. Desde el mismo comienzo, cuando Adán y Eva desobedecieron al Creador en el Jardín del Edén, Dios tomó la iniciativa de buscar al hombre. Al darse cuenta de su desobediencia, se escondieron (Génesis 3: 8). Desde entonces, Dios está buscando al hombre, llamándolo de diversas maneras, para "re-ligarlo" con El. Por ello el ser humano puede ir a El tal como es y así como está.

Un célebre pintor inglés se propuso pintar escenas callejeras de la capital del imperio. Como quería representar ciertas escenas de uno de los barrios

Ariel Lust/ACES

más pobres, buscó a un niño de la calle que le sirviera de modelo. Finalmente lo encontró, sucio y despeinado, con la ropa hecha jirones.

—Ven mañana a mi taller —le dijo, alcanzándole una tarjeta e indicándole adónde dirigirse—, pues quiero que me sirvas de modelo. Te recompensaré por tu colaboración.

¡Cuál no fue la sorpresa del pintor cuando a la mañana siguiente vio delante de sí al mismo niño, pero ahora peinado, con la cara lavada, y la ropa remendada lo mejor que pudo!

En forma similar, la naturaleza del hombre le hace pensar que para presentarse al llamado de Dios es necesario lavarse, cubrirse, ser bueno. Pero el Evangelio precisamente nos dice que Dios se hizo hombre a fin de comprendernos, pero también para que podamos acercarnos a El, y vivir cerca de El. La invitación de Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo es: “Venid a mí todos los que estáis cargados y trabajados, y yo os haré descansar” (S. Mateo 11: 28-30).

Es decir, Dios quiere que seamos amigos. No nos pide que hagamos alguna proeza extraordinaria. Por supuesto, si así fuera, estaríamos listos para intentarla. Tampoco nos pide que nos esforcemos por ser religiosos. Es que es inútil procurar ser como el Señor. Ni siquiera podemos, sencillamente, ser buenos. Lo hemos intentado, y hemos fracasado. Y por ello nos hemos desanimado. Y finalmente desistimos. Nos parece un sueño irrealizable.

Pero nuestro Señor sólo desea ser nuestro amigo. Quiere que lo conozcamos, que nos tomemos el tiempo de averiguar cómo El es.

Si yo le dijera a usted: “Quiero que me prometa hacer todo lo que yo le pida, sin formular ninguna pregunta”, ¿cuál sería su respuesta? Sin duda, me diría: “Un momento. A usted no lo conozco. ¿Cómo sabré si lo que me pide es irrazonable, o es imposible, o simplemente ridículo?” Y usted tendría razón. No me conoce. No puede tener confianza en mí.

¿Se da cuenta de que con Dios el Señor pasa exactamente lo mismo? Como no lo conocemos, nos parece imposible realizar lo que nos pide, o

tenemos temor de hacer el ridículo. Peor aún, muchos ni sabemos lo que quiere.

Precisamente para que pudiéramos conocer a Dios, El vio conveniente salir a nuestro encuentro, darnos indicaciones acerca de quién es El y de cómo es El. Por esto habló por medio de los profetas en la antigüedad. Por esto envió al Hijo, que es Dios como El. Para esto el Hijo se hizo hombre, y anduvo entre los hombres, mostrándoles cómo es Dios. Ocultó su gloria divina cuando nació en Belén, haciéndose semejante a nosotros, para que pudiéramos conocer a Dios. Más de cerca. Directamente.

El hombre se había perdido, desde Adán. “Porque el Hijo del hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido” (S. Lucas 19: 10). Algunos nos damos cuenta de que estamos perdidos, pero no sabemos cómo ir a Dios. Otros no nos damos cuenta de nuestra situación. Algunos percibimos que hay esperanza y procuramos hacer algo para ganarnos la salvación. Y allí aparecen precisamente nuestros esfuerzos. Nuestra religión. Y decimos que la “religión” nos manda hacer una peregrinación, o un sacrificio, o una penitencia, o repetir una determinada “mantra”, o hacer cualquiera de las tantas “obras” que nos parece que tenemos que cumplir.

La verdad es que Dios ya lo ha hecho todo. Nos ha buscado. Ha pagado el precio de nuestra liberación y redención. Me las ofrece a mí (y a ti) gratuitamente, sin méritos míos o de ningún otro ser humano. Sólo tengo que hacer una decisión. Porque Dios respeta tanto mi libertad de elección (que El me dio en primer lugar) que no me impondría (si bien podría hacerlo) la salvación, aunque es lo que más necesito. El quiere mi decisión voluntaria y libre. Una decisión de amor como respuesta al enorme amor que me ha demostrado. Gigantesco amor. Indescriptible. Pero real.

Dios quiere que sepamos que El es, precisamente, amor. Esa es su naturaleza. Además, tiene paciencia. Nos sigue buscando y llamando, aun cuando no parezcamos dispuestos a escucharlo. Aunque seamos drogadictos, alcohólicos, criminales, o sencillamente pe-

cadores “corrientes”. Puede pareceros mentira, pero es una vibrante realidad, como pueden certificarlo miles de personas que experimentaron ese conocimiento de Dios que les permitió conocerlo tal como El es. Y eso cambió sus vidas.

Conocer al Señor los llevó a confiar en El y en sus promesas, contenidas en la Palabra de Dios, las Sagradas Escrituras. Al reconocer que la imagen que la mayoría de los hombres tenemos acerca de Dios es totalmente falsa, procuraron conocerlo más de cerca.

Porque muchos creemos que Dios es un tirano, un ser muy cruel, que sólo busca nuestras más pequeñas faltas para castigarnos con el fuego eterno. O tal vez tenemos la imagen de que El es como un dueño ausente. Es el propietario, pero no se interesa en lo más mínimo por sus criaturas, que deben arreglárselas como puedan. O nos lo figuramos como un abuelo bonachón, incapaz de castigarnos, aun por faltas graves.

Dios ha querido revelarse a los hombres en su Palabra. De otra manera hubiera sido casi imposible para nosotros saber realmente cómo es. Y en los evangelios se nos presenta una revelación comprensible para nosotros, en la persona de su Hijo, nuestro Señor Jesucristo. Al leer esos documentos históricos, ese libro más que humano acerca de la Divinidad, podremos conocerlo más de cerca. Y descubriremos que es un Padre amante, que no se ha olvidado de sus criaturas. Es un Padre que sufre con sus hijos dolientes. Los entiende, porque El mismo vivió nuestra vida. Fue pobre. Sufrió injusticias. Se burlaron de El. Pero El conocía a Dios, y confiaba en El. Su vida siempre estuvo en armonía con las leyes divinas, porque deseaba cumplirlas. Sabía que la obediencia es la mejor manera de responder a ese amor divino, y al mismo tiempo, es la mejor manera de vivir.

Sí, el cristianismo no es una religión. Es una Persona. Es un ser a quien podemos amar, porque nos amó primero. Podemos confiar en El, porque El es amor. El es perdonador. Nos invita a entablar una relación permanente y de confianza creciente con El.

¿No le gustaría conocerlo mejor? **VF**

El Niño que tenía una misión

Su nombre significa Salvador. Su misión consistía en hacer lo que ningún otro hombre podía hacer, esto es, ¡salvar del pecado!

Harold J. Brokke

LOS PADRES se alegran cuando saben que les va a nacer un niño: ¡su propio hijo! Cuando llega, toda la preocupación, todas las penas y los dolores del parto se evaporan a la luz de la alegría que sienten los padres. Nueve meses pueden parecerles a los padres una larga espera; pero una vez nació en el mundo un niño que había sido esperado por más de cuatro mil años por los que creían de verdad en Dios. ¡La promesa de su nacimiento encendía la imaginación de los profetas y del pueblo de Israel!

¿Cómo fue definida la misión que el trajo al mundo? El Espíritu Santo lo reveló por las promesas que Dios les había hecho al menos a cuatro personas diferentes. A Jesús se le llama:

“La simiente de la mujer”.

“La simiente de Abrahán”.

“La simiente de David”.

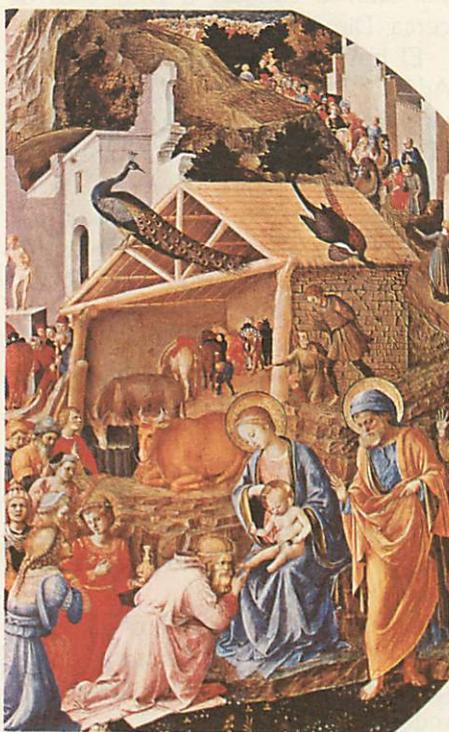
“Tú (María) concebirás en tu vientre. . . por el Espíritu Santo”.

Estas frases predicen la obra maravillosa que Jesús haría en un momento determinado de la historia de la humanidad. Cuando Jesús nació en Belén, era en el sentido más profundo de la expresión *un niño que venía con una misión*. Veamos estas frases, e identifiquemos la misión de Jesús.

La simiente de la mujer

“La mujer. . . y la simiente suya. . . te herirá en la cabeza [a la serpiente]” (Génesis 3: 15).

Este artículo ha sido transcrita de *El Mensaje de la Cruz*, vol. 10, n° 6.



Archivo/ACES

Esta es la primera promesa sobre el Mesías que habría de venir. Cuando Adán y Eva se rebelaron contra el mandato de Dios, parecía como si Satanás hubiera echado a perder el plan divino. Dios le había dado la tierra a Adán y a su simiente. Ahora el hombre se había complacido a sí mismo y había complacido al diablo. Lo había tratado como amo. Dios había sido tratado como un extraño.

Pero Dios se acercó y buscó a Adán y a Eva. No vino solamente a juzgar, sino también “a buscar y a salvar lo que se había perdido”.

La promesa de la redención fue comunicada por Dios al hablarle a la serpiente. Estas palabras, que fueron di-

chas a Satanás, estaban destinadas a ponerlo en su lugar y hacerle saber que, aunque hubiera ganado una batalla en la lucha por capturar a Adán y a Eva, no ganaría la guerra definitiva por el control de la humanidad. Jesús dijo una vez que Satanás tiene tres formas de atacar a la creación divina. El viene “. . . para *hurtar y matar y destruir*” (S. Juan 10: 10). A la luz de este versículo, imaginemos lo que pensaría Satanás después de la caída de Adán y Eva. Es posible que se dijera: “Me robé estas dos personas que una vez le pertenecieron a Dios. *Maté* su vida espiritual y *destruí* el plan de Dios de usar hombres santos para el gobierno de este mundo. El dominio del mundo está bajo mi poder. ¡Ahora soy el dios de este mundo!”

Parecía que Dios había creado al hombre en vano, que el hombre no podía hacer la labor de Dios en la tierra. Satanás aparecía como ganador, y Dios como perdedor. Fue durante esta crisis cuando Dios le habló a Satanás sobre la misma mujer a la que él había engañado, diciéndole que su simiente le aplastaría la cabeza.

Jesús, el Hijo del Hombre, es el que cumplió esta palabra de Dios. Aplastó todos los derechos y poderes de Satanás sobre la raza humana cuando murió en la cruz del Calvario. La serpiente derramó toda su enemistad y su ira sobre el cuerpo santo de Jesús, pero en los mismos sufrimientos de Jesús fue aplastada su cabeza. “¿Quién aplastó la cabeza de la serpiente?” “¡El Hijo de Dios”, decimos. Esto es cierto, pero tenemos que ver que la “simiente de la mujer” es un hombre, el Hijo del

Hombre que canceló todas las reclamaciones de Satanás.

¡Dios siguió adelante con el plan de usar a un Hombre!

Esta promesa señala también hacia aquellos que creen en Cristo, y que son "hombres nuevos". Jesús les dijo a sus seguidores: "He aquí os doy potestad de hollar serpientes y escorpiones, y sobre toda fuerza del enemigo, y nada os dañará" (S. Lucas 10: 19). El poder del enemigo será totalmente destruido por los hombres que pongan su fe en Jesucristo.

La simiente de Abrahán

"En tu simiente serán benditas todas las naciones de la tierra, por cuanto obedeciste a mi voz" (Génesis 22: 18).

Estas palabras, que fueron dichas a Abrahán, contienen tres grandes verdades evangélicas que aparecen en forma de simiente en el Antiguo Testamento, y crecen y dan sus frutos en el Nuevo Testamento.

Jesús es la simiente de Abrahán. San Mateo, el escritor de la primera narración evangélica, dice en el versículo primero: "Libro de la genealogía de Jesucristo. . . hijo de Abrahán". Todas las promesas llegaron a su cumplimiento en la simiente de Abrahán.

Todas las naciones de la tierra reconocerían finalmente los derechos de alcance mundial de Jesús. Jesús no es solamente el Mesías auténtico de Israel, sino también el único Señor y Salvador del mundo. Cualquiera otro hombre que reclame para sí este título es un impostor. Jesús aún no ha sido reconocido por todo el mundo. Pero su día se aproxima. Aunque el mundo esté ciego a las reclamaciones de Jesús, por lo menos la Iglesia debería estar plenamente consciente de ellas.

He oído decir a alguno creyentes: "¿Por qué enviar misioneros a otros países?"

Cuando William Carey presentó en 1792 las necesidades de los paganos, y la necesidad de que la Iglesia les enviara misioneros, el moderador se puso muy irritado y lo llamó un "miserable entusiasta". A Carey le dijo: "Joven, cuando a Dios le plazca convertir a los paganos, lo hará sin la ayuda suya ni la mía".

William Carey escribió un artículo sobre la responsabilidad cristiana. El título

del libro era: *Una investigación sobre la obligación de los cristianos de usar medios para la conversión de los paganos.* Carey quería decir que Dios utiliza *medios*. Dios usa *hombres* para entrar en contacto con todas las naciones de la tierra.

El tercer aspecto del pacto con Abrahán prometía que se les daría una influencia de gracia y poder a aquellos que recibieran a Cristo. Todas las naciones serán benditas en Cristo.

¿Cuál es la bendición de Abrahán? Por supuesto, Jesús proporcionó la bendición de la redención para todo el mundo por medio de su muerte y resurrección. Pero más allá de esto hay otra promesa de bendición. Pablo la señala en su carta a los Gálatas: "Para que en Cristo Jesús la bendición de Abrahán alcanzase a los gentiles, a fin de que por la fe recibiésemos la promesa del Espíritu". Jesús derramó su Espíritu en el día de Pentecostés. Esta bendición es para todos los creyentes.

Su muerte en la cruz es el punto céntrico y la razón de su nacimiento.

En todo lugar donde se predique a Cristo, esta bendición está al alcance de la mano. Es una triste realidad que algunos creyentes convencidos viven durante años cerca de una iglesia llena del Espíritu, que glorifica a Cristo, pero por orgullo o prejuicios viven una vida árida y estéril, y se quedan sin disfrutar de los privilegios, de las gracias y los dones del Espíritu Santo. El Espíritu Santo es la gran bendición que Jesús desea derramar sobre todas las familias de la tierra.

La simiente de David

La eternidad del trono de David estaba basada en la premisa de que la futura simiente de David habría de conquistar la muerte y toda mortalidad. Sería al mismo tiempo el Señor de David y el Hijo de David.

Esto tuvo cumplimiento cuando el ángel Gabriel vino a José, el descendiente de David, y le dijo: "Lo que en ella [María] es engendrado, del Espíritu Santo es" (S. Mateo 1: 20).

La verdad que sella el significado del nacimiento de Jesús, es que El es el Hijo de Dios y al mismo tiempo el Hijo de María. Por medio del misterio de la genética divina, *es Dios y hombre* al mismo tiempo. Aunque estamos emparentados con El como "Hermano", nos inclinamos para adorarlo como nuestro Señor.

El bajó a la tierra como Dios para habitar con los hombres. Aquí en la tierra, vivió para revelarnos al Padre. Murió por nuestros pecados. Venció a la muerte con su resurrección. Fue al cielo como hombre verdadero para habitar con su Dios y Padre. Es, como testifica Pablo: "Del linaje de David según la carne. . . declarado Hijo de Dios con poder, según el Espíritu de santidad, por la resurrección de entre los muertos" (Romanos 1: 3, 4).

Jesús, el hijo de María

María recibió un anuncio que sólo puede suceder una vez a lo largo de todas las edades de la eternidad: "Y ahora, concebirás en tu vientre, y darás a luz un hijo, y llamarás su nombre JESUS" (S. Lucas 1: 31).

Cuando llegó el tiempo en que el Mesías había de venir a este mundo, el ángel Gabriel le dijo con claridad a María que su nombre sería *Jesús*. Algunas semanas más tarde, José, con quien María estaba comprometida, recibió la visita de un ángel que le dijo: "Darás a luz un hijo, y llamarás su nombre *Jesús*". María y José estaban cumpliendo órdenes divinas al ponerle por nombre *Jesús*. Su nombre significa Salvador. Su misión consistía en hacer lo que ningún otro hombre podía hacer, esto es, ¡SALVAR DEL PECADO!

Jesús hizo muchas obras poderosas en la tierra. Vino para aplastar el poder de Satanás, obrar milagros, vencer a la muerte, derramar el don del Espíritu Santo. Al final de los tiempos, ocupará el trono de David y gobernará la tierra. Por grandes que sean esas cosas, en realidad son las consecuencias de su misión más grande. Esa misión fue redimirnos del pecado y de su poder. Esta fue su obra suprema. Su muerte en la cruz es el punto céntrico y la razón de su nacimiento. Su permanencia como hombre entre los hombres, fue para salvar y santificar a todo el que creyera en El. **VF**

El mal del Parkinson: ¿Hasta dónde han llegado las investigaciones?

Hasta que se determine definitivamente la causa, y por lo mismo se concrete la esperanza de una verdadera curación, es muy importante que los pacientes sean bien informados, para que ellos mismos participen activamente en la mejoría de su condición.

Jean-Jacques Berreby

SE PUEDE decir que las grandes afecciones neurológicas "se han puesto de moda", después de haber sido por mucho tiempo las parientes pobres de la investigación médica. El interés creciente y general por los mecanismos complejos del cerebro y los importantes descubrimientos que se han producido desde hace más de un decenio (neurotransmisión, encefalinas, endorfinas...), le han dado actualidad a estas enfermedades misteriosas como el mal de Alzheimer (demencia presenil), ciertas formas de esclerosis, y sobre todo el mal de Parkinson. Ya no se considera que estas afecciones sean fatales y que lo único que se puede hacer frente a ellas sea resignarse.

Según el profesor Yves Agid, uno de los grandes especialistas franceses, el mal de Parkinson es "el tipo mismo de afección degenerativa del sistema ner-

vioso central, caracterizado por una destrucción celular lenta, cuya causa es desconocida". Vale decir que los progresos en este campo pueden aprovecharse para toda una serie de enfermedades de etiología desconocida, como asimismo enriquecer nuestros conocimientos, aunque modestos, de la química del cerebro y de la médula espinal.

Puesto que el mal de Parkinson afecta a menudo a personas que ya han pasado los cincuenta o los sesenta años, el número de pacientes tiende a aumentar con el alargamiento de la duración de la vida. Pero también existen formas de esta enfermedad que podríamos llamar "juveniles", y que afectan a individuos que apenas han pasado los treinta años. Después de los cincuenta años, el 2% de la gente puede padecer de un síndrome parkinsoniano más o menos acentuado.

El mal de Parkinson presenta una ventaja para el estudio de varios desórdenes neurológicos. Aunque se ignora su causa, se sabe que esta enfermedad es el resultado de un déficit de dopamina, por la alteración de la materia gris estriada de la base del cerebro, y muy especialmente del

"locus niger" (signo de Negro). La dopamina es uno de los cuarenta neurotransmisores químicos que permiten el flujo nervioso entre los 12 a 15 mil millones de neuronas. Pero este neurotransmisor parece ser uno de los más importantes. También se lo considera neuromodulador; ciertos especialistas no vacilan en vincular la esquizofrenia con un desorden de su metabolismo. Existe entre otras una teoría dopaminérgica de la depresión nerviosa (que explicaría esta enfermedad por un mal funcionamiento de los circuitos de la dopamina), fuertemente apoyada en los resultados de las autopsias practicadas en depresivos que han cometido suicidio.

Los tratamientos y las nuevas esperanzas

Desde hace unos diecisiete años (1969), se pueden aminorar los principales inconvenientes del mal de Parkinson (rigidez, lentitud de movimientos, temblores) mediante la administración regular de un aminoácido precursor de la dopamina, la levodopa, o L-DOPA (sigla de di-oxi-phenil-alanina). Pero las grandes esperanzas a que había dado lugar esta fantástica avanzada terapéutica han sido amino-

Jean-Jacques Berreby, autor francés, nació en 1927. Después de una larga carrera como economista y periodista internacional, se ha dedicado desde 1979 a adquirir una formación intensiva en psicología y psicoterapia, trabajando con enfermos de cáncer, esclerosis y otras dolencias. Diplomado de la Escuela de Altos Estudios en Ciencias Sociales, se ha dedicado a realizar investigaciones sobre los mecanismos del cerebro y su relación con las grandes enfermedades. Es uno de los fundadores de la Asociación Francia-Parkinson. Este artículo fue traducido de la revista francesa *Vie et Santé*.

radas por el hecho de que los efectos benéficos de la levodopa se debilitan al cabo de algunos años, o bien provocan problemas secundarios desagradables (especialmente movimientos involuntarios parecidos al baile de San Vito). Además, existen muchos síndromes parkinsonianos diferentes, cuya intensidad y gravedad varían, y cuya evolución puede ser muy lenta o, por el contrario, rápida.

Sin embargo, en la actualidad se trabaja para probar nuevos medicamentos, catalogados de "agonistas"; o sea de sustancias de síntesis semejantes a la dopamina y susceptibles de favorecer su producción natural por las zonas intactas del encéfalo. Cierta cantidad de estas sustancias han sido experimentadas desde hace algunos años en varios países, con resultados relativamente satisfactorios (bromocriptina, pergolida, lisuril, etc.). Se basa sobre estos nuevos productos la esperanza de prolongar la acción de la levodopa, y a la larga de reemplazarla. Una de esas especialidades medicinales, el Parlodel, es ya bastante conocido. Pero nuestros estudios nos han permitido descubrir que las opiniones de los más grandes neurólogos difieren sobre el momento de administrar este medicamento, que podría ser desde la aparición de los primeros síntomas, o por el contrario después que los efectos de la levodopa se han debilitado.

En nuestra opinión, las investigaciones que se llevan a cabo activamente en numerosos países (Escandinavia, Canadá, Israel, Gran Bretaña, Italia, Francia y los Estados Unidos, especialmente) deberían permitir en forma bastante rápida en los años venideros que nos pongamos de acuerdo en cuanto a la mejor manera de emplear estos agonistas. Al contrario, ninguno de los métodos medicinales calificados de "suaves" (homeopatía, acupuntura, naturopatía, osteopatía...) pareciera proporcionar el más mínimo alivio a los pacientes atacados del mal de Parkinson. Por lo tanto, ¡cuidado con los charlatanes!

Entre otras direcciones de la investigación, podemos mencionar la plasmáferesis ("lavado" del plasma) —intervención pesada y costosa, cuyo éxito no ha sido demostrado todavía. En los países nórdicos y en los Estados

Unidos se experimenta con gran circunspección con los injertos de células suprarrenales. En cambio, las intervenciones quirúrgicas (estereotaxia), que en un tiempo estuvieron de moda, han sido prácticamente abandonadas desde hace más de diez años.

La investigación científica y neurobiológica se concentra actualmente en el reemplazo de la producción natural de la dopamina, al mismo tiempo que se esfuerza por descubrir la causa de su deficiencia. En 1984 algunos investigadores canadienses lograron "fotografiar", mediante una tomografía, el recorrido de la dopamina en el cerebro de voluntarios sanos a quienes se inyectó la levodopa "señalada" mediante isótopos radioactivos. Al parecer, es la primera vez que un neurotransmisor ha sido localizado en vivo, lo que ha permitido la confirmación de hipótesis fundadas hasta ahora en autopsias.

En muchos casos, el apoyo psicoterapéutico puede ser un coadyuvante muy importante para el tratamiento quimioterapéutico.

Después de haber verificado la aparición rápida de la enfermedad en ciertos toxicómanos que se habían inyectado productos adulterados, igualmente se ha logrado desde hace poco producir un síndrome parkinsoniano experimental en monos.

Todos estos elementos permiten en gran medida detener las deficiencias y aminorar más eficazmente sus efectos. También permiten preverlos, de manera que los pacientes puedan desarrollar una vida casi normal. Parece que con el tiempo la deficiencia de dopamina puede ser acompañada por un daño a los circuitos de la serotonina, otro neurotransmisor importante. Esta circunstancia puede estar vinculada con perturbaciones psíquicas secundarias que se observan a veces, y especialmente en los estados depresivos que se han verificado en algunos enfermos del mal de Parkinson.

Los aspectos psicológicos

Aquí interviene un elemento que, según nuestra opinión, es capital, y que por fin comienza a ser aceptado por los médicos que tratan a los enfermos del mal de Parkinson. Se trata del contexto psicológico, como asimismo del ambiente familiar y social del paciente, e igualmente del hecho de que él asuma su enfermedad, especialmente mediante una información exacta y ejercicios físicos regulares.

En los Estados Unidos existen desde hace tiempo núcleos activos de sostén mutuo, mediante los cuales los enfermos del mal de Parkinson pueden intercambiar informaciones útiles, a veces de carácter médico, pero también sencillamente de carácter práctico. Se han publicado numerosas obras que dan informaciones, "trucos" que les permiten facilitar su vida cotidiana. Un boletín trimestral da información regularmente acerca de las investigaciones experimentales que están en marcha. En el año 1984 Francia vio nacer en París la *Asociación Francia-Parkinson*, y simultáneamente grupos regionales de parkinsonianos en el Oeste.

La kinesiterapia activa es también un gran recurso. A menudo puede enseñarle ejercicios útiles al enfermo, y motivarlo para que los practique todos los días. Todavía no hay en Francia, hasta donde sepamos, kinesiterapeutas especializados, como ocurre en los Estados Unidos, pero la formación de especialistas constituye uno de los objetivos de *Francia-Parkinson*.

Por otra parte, algunos métodos puestos en práctica desde hace veinte años en los Estados Unidos, en un principio para ayudar a los cancerosos, se han manifestado también muy útiles en el caso del mal de Parkinson, como en el de muchas otras afecciones crónicas. Personalmente empleo la relajación acompañada de imaginación mental positiva (método Simonton). En muchos casos, un apoyo psicoterapéutico puede igualmente ser un coadyuvante muy importante para el tratamiento quimioterapéutico. Los experimentos con placebos después de mucho tiempo han demostrado el papel capital del psiquismo en la mejoría funcional de las numerosas enfermedades crónicas. La teoría psicósomática afirma que la mente es en gran medida

responsable de los daños infligidos al cuerpo físico. Si invertimos la proposición, podríamos decir: que la mente puede deshacer lo que ella misma ha hecho. O mejor aún, si la mente puede tener una influencia nefasta, también puede ser movilizada para que su influencia sea benéfica. Porque en el caso del mal de Parkinson (como en el de numerosas otras enfermedades que producen invalidez) *la mente permanece intacta*. Conviene entonces que el paciente pueda emplear todos sus recursos, si no para recuperar integralmente la salud, por lo menos para vivir normalmente con la enfermedad o a pesar de ella.

Por el momento, puesto que ignoramos la causa de la destrucción progresiva de una determinada estructura de la base del cerebro que provoca la enfermedad, quedamos, como hace cincuenta años, a merced de las hipótesis. Por mucho tiempo se creyó en la acción de un virus, y se lo sigue buscando. No debemos descartar esa hipótesis. La teoría de que se trata de una enfermedad autoinmune, en cuyo caso el enfermo estaría secretando él mismo ciertos anticuerpos destructivos, está por ser demostrada. Pero en la actualidad la tesis de que se trataría de una afección provocada por tóxicos es la que tiene más aceptación. El hecho de que el óxido de carbono y el manganeso, como asimismo la inyección de una cierta substancia (MPTP) provocan síndromes parkinsonianos, llevan a pensar que ciertos elementos tóxicos que vamos absorbiendo a lo largo de la vida pueden desempeñar un papel definido en la aparición de la enfermedad, cuando el terreno es favorable. Todavía no se ha practicado la investigación epidemiológica.

Mientras esperamos el descubrimiento de la causa, y por lo mismo la esperanza de una verdadera curación, es muy importante que los pacientes sean educados y bien informados, para que ellos mismos participen activamente en la mejoría de su condición. Pueden retardar considerablemente la evolución desfavorable de la enfermedad. Felizmente, la mayor parte de los médicos en la actualidad están convencidos de la necesidad de movilizar todas las fuerzas vivas del enfermo, para ayudarlo a vivir bien con su enfermedad.

VF

Alcohol - Tabaco Drogas

LA DROGA AMENAZA A LA NIÑEZ LATINOAMERICANA

Latinoamérica es flagelada por la producción, el tráfico y el consumo creciente de drogas que amenazan a millones de niños y jóvenes en toda la región, informa un análisis de la Organización de Estados Americanos (OEA).

Por encima de las preocupantes estadísticas sobre la producción y el tráfico de cocaína y marihuana, el problema del narcotráfico se convirtió en una amenazante alternativa para la grave crisis económica que maltrata a millones de latinoamericanos.

Por otro lado, la opinión pública norteamericana teme más a la drogadicción que a los graves problemas de la criminalidad y la amenaza de un holocausto nuclear, según informa la prensa de los Estados Unidos. De acuerdo con un sondeo de la CBS y del *New York Times*, publicado recientemente, los norteamericanos estiman que el incremento del número de drogadictos se debe a la "crisis moral" por la que atraviesa los Estados Unidos.

ALCOHOL, AUTO Y HOMBRE: UNA TRILOGIA LETAL

Pasó mucho tiempo hasta que el hombre, en posesión por milenios del alcohol, pudiera fabricar el automóvil y llegar a formar una trilogía auténticamente letal.

Si al principio las bajas velocidades de los automóviles y su escasez en un mundo enorme disimularon la influencia del alcohol en los accidentes, en la actualidad esta circunstancia ha cambiado fundamentalmente. Los automóviles con posibilidad de alcanzar altas velocidades y el aumento del tránsito son factores a los que sólo hace falta agregar un poco de alcohol para que conjuguen en conjunto una altísima probabilidad de accidentes graves. Y la referencia no es, precisamente, al alcohol con que en algunos lugares ya funcionan los automóviles.

Las consecuencias de la ingestión de alcohol no son solamente nefastas para los conductores, sino también para los peatones, ya que produce en el organismo del individuo alteraciones fundamentales que influyen en su conducta.

Pueden establecerse dos estados: la ebriedad aparente o subclínica y la ebriedad clínica propiamente tal. El segundo caso interesa poco a esta nota, ya que el individuo en situación de ebriedad total difícilmente atine a subir a su automóvil y a ponerlo en marcha. Es la fase tóxica o anestésica, cuyos síntomas más evidentes son los siguientes: un compromiso notorio de las facultades del juicio, la atención, la comprensión y la memoria, además de trastornos motores, falta de coordinación de los movimientos, temblor, marcha oscilante, alteraciones del lenguaje, vértigo, confusión, estupor, inconsciencia y anestesia.

El alcohol siempre es peligroso, pues unas pocas dosis traen aparejados síntomas tales como: desinhibición de las funciones psíquicas superiores, alteraciones neuroviales discretas —en especial del oído y de la vista—, disminución de la concentración psíquica, alteración de la asociación de ideas y lentificación de las reacciones psicomotoras.

EL CIGARRILLO, LA MUJER Y LA ARTERIOSCLEROSIS

Según el especialista argentino José Neuman, las investigaciones practicadas desde hace algunos años permiten comprobar el constante aumento de la arteriosclerosis en la mujer que fuma.

La arteriosclerosis es una enfermedad traidora, explicó, pues las revelaciones clínicas son más bien tardías, lo que hace difícil su tratamiento. La prevención es la mejor arma para luchar contra esa enfermedad, y la mujer debe saber que la ciencia ha avanzado en ese terreno.

Entre los factores de riesgo que pueden desencadenar el mal, se encuentran las dietas inapropiadas, abundantes en calorías provenientes de grasas saturadas y la presencia de colesterol.

El sedentarismo, por un lado, y el estrés emocional, por el otro, inciden también en una temprana aparición de la arteriosclerosis. Todo ello se ve agravado por el tabaquismo, cuyos estragos ya se aprecian en la mujer y que, sin duda, se observarán aún más en los próximos años.

Cómo lucir una cabellera hermosa

Usted puede lucir una cabellera sana, naturalmente brillante.
No es sólo asunto de suerte.

¿ENVIDIAS a tus amigas que tienen una cabellera hermosa? A todo el mundo le gusta que su pelo luzca brillante y sedoso.

Lamentablemente, muchísimas adolescentes tienen el cabello opaco, sin lustre, quebradizo y con las puntas rotas. Algunas piensan que es el resultado de la mala suerte. "Nací con un cabello feo, la naturaleza no me favoreció como a otras. . ." (Usted, mamá, conoce bien los argumentos de las jovencitas que se sienten tocadas por el infortunio y piensan que *todo* les sucede a ellas.)

Pero en el asunto del cabello casi todas pueden lucir una cabellera sana, naturalmente brillante. No es sólo asunto de suerte, aunque los resultados a menudo dan esa impresión.

Las causas de los problemas

Vamos a enumerar las causas más comunes de los problemas que enfrentan las adolescentes en relación con su cabello. Trataremos también de dar las soluciones que cada una puede poner en práctica de inmediato. Lee lo que sigue a continuación y haz una marca donde encuentres tu problema. Luego pon en práctica los consejos para solucionarlo. Te sorprenderá lo sencillo que es. Cuando compruebes los magníficos resultados, te sentirás mejor.

El cabello crece con lentitud. Muchas jovencitas sienten que su cabello crece demasiado lentamente. Pero la verdad es que no importa quién seas ni dónde vivas, el cabello crece un promedio de 0,35 mm por día. Esto equivale aproximadamente a 1 cm por mes. De modo que si sueñas con lucir una cabellera larga, no imagines que ello ocurrirá de la noche a la mañana. Es

imposible. En el verano, con el aumento de la circulación capilar en el cuero cabelludo, crece un poco más rápido.

Las puntas se rompen. Una vez que las puntas del cabello se han roto, nada se puede hacer para solucionarlo. Córtalas y dale a la naturaleza la posibilidad de intentarlo nuevamente.

Generalmente las puntas rotas son el resultado de tratar el pelo con rudeza. Esto puede ocurrir si lo tiras excesivamente cuando te peinas, especialmente si los dientes del peine están demasiado juntos. Usa un peine de dientes bien separados o preferentemente, el mejor tratamiento para el cabello: cepillarlo con un cepillo de auténticas cerdas de porcino.

El cabello es opaco. A menudo el cabello pierde su brillo. Esto ocurre por diversos factores: sol en exceso, agua salada, viento y polvo. Estos elementos negativos afectan la cutícula capilar que mantiene el cabello en buen estado.

Otra causa importante es el empleo de productos químicos fuertes. *Sprays*, tinturas, lavados, productos para aclarar el pelo, pueden hacer rápidos estragos, dando como resultado una cabellera poco atractiva.

El mejor remedio es lavar el cabello frecuentemente. Usa un champú con una base muy suave y lávate el cabello dos o tres veces por semana. Cuando la textura de tu pelo mejore, podrás reducirlo a un lavado semanal.

Evita las causas que agravan el problema. Cuando nades en una piscina tratada con productos químicos, o en el mar, enjuaga tu cabello con agua dulce y fresca tan pronto como salgas. Con ello sacarás la sal o los otros productos químicos y protegerás el cabello de los efectos adversos que podrían tener sobre la cutícula capilar.

Evita también exponer el cabello durante mucho tiempo a la acción del sol, el viento y el polvo. Puede ser útil usar algún tipo de sombrero que te proteja de los excesos mencionados.

Sé muy cuidadosa cuando uses cualquier tipo de aplicación química. Lee las instrucciones antes de usarla y haz exactamente lo que te indican los fabricantes. Pero será mucho mejor evitar esos productos tanto como sea posible. Incluso el uso del simple *spray* para que el pelo quede en su lugar puede, con el tiempo, endurecer el cabello.

El cabello se cae. Mucha gente joven se alarma por la cantidad de cabello que pierde. "Pronto estaré calva si sigo así", es un lamento que se oye a menudo.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos eso no sucede. En el cuero cabelludo del ser humano hay un promedio de cien mil cabellos. Normalmente, cada día caen entre veinte y cien. Esto sencillamente significa que la raíz del cabello está tomándose su descanso natural, como lo hace su dueño cada noche. Así que pronto el cabello se cae. Pero después de algunas semanas sale con fuerza un renuevo. El nuevo cabello reemplaza al que salió, de modo que todo sigue bien.

En cualquier momento entre el 5% y el 15% de los cabellos está en etapa de reposo. Pero, ocasionalmente, un número mayor puede entrar en esta etapa al mismo tiempo. Esto suele ocurrir después de una enfermedad seria. Puede también seguir a un confinamiento, y a veces se debe a productos químicos utilizados como medicamentos.

Pero en la mayoría de los casos, especialmente en las jóvenes, es un problema pasajero. Pronto el nuevo cabello crecerá, de modo que después

de algunos meses el sitio sin pelo se cubrirá.

Otra causa muy simple, pero igualmente común, es el uso de los rulos, con los que se tira mucho del cabello. Modera la frecuencia del encrespamiento del cabello y ten cuidado de no estar literalmente "deshilachando" tu pelo con esa práctica tan fácil de corregir.

El cuidado profesional. Si piensas que tu problema es serio, en lugar de correr tras remedios desconocidos es mejor que busques la ayuda de un profesional. El costo será mínimo compa-

rado con el tormento mental que evitarás.

Resumen

Tu cabello es una posesión valiosa. Es una parte de tu vida, y debes cuidarlo con cariño en todo momento. No le gusta que lo traten con rudeza.

Masajea tu cuero cabelludo con regularidad, con las yemas de tus dedos. Esto ayuda a la circulación y asegura raíces sanas por mucho tiempo.

Es falso que el cabello necesita vitaminas. Las declaraciones en este sentido carecen de valor médico. No gastes tu dinero.

Lávalo regularmente con champú suave. Usar un cepillo con cerdas de porcino es también una excelente idea. El peine con dientes separados es el más conveniente.

Sé cuidadosa con el empleo de productos químicos. Generalmente transmiten su aspereza. Recuerda también evitar el agua salada.

No te alarmes si pierdes unos pocos cabellos cada día. Es normal.

Trata tu cabello con cuidado, y lucirás una atractiva cabellera. Pon en práctica estas sencillas recomendaciones, y verás los resultados. **VF**



Consultorio médico

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

¿Qué es el pie diabético?

Una de las complicaciones frecuentes entre los diabéticos es la aparición de lesiones en el pie, denominadas en conjunto pie diabético, que suelen evolucionar en forma tórpida, destacándose la infección como elemento común a todas ellas. Las lesiones más frecuentes son la úlcera perforante (llamada también mal perforante plantar), la necrosis de uno o más dedos, el flemón o absceso plantar, o bien la suma total o parcial de estas dolencias.

La úlcera perforante suele ocurrir en los sitios de apoyo. Comienza generalmente por una lesión ulcerativa producida en muchos casos por alguna herida accidental o bien por cuerpos extraños dentro del calzado (no advertidos, por causa de la pérdida de la sensibilidad, tan frecuente entre estos pacientes). Por este motivo, no siempre los cuidados prodigados a estas heridas son los convenientes, ya que su ubicación y la ausencia de dolor no molestan al diabético. En el estadio siguiente la infección se hace evidente, produciendo supuración y signos de inflamación (enrojecimiento, aumento de la temperatura local e hinchazón), lo que generalmente mueve a la consulta médica. En estos casos suele estar aumentada la glucemia, lo que favorece la instalación del cuadro y a su

vez promueve su agravamiento, provocando un círculo vicioso que mantiene elevadas las cifras de glucosa en sangre. No siempre esta variedad de pie diabético se acompaña de trastornos vasculares arterioscleróticos que disminuyan el flujo sanguíneo a ese nivel. Suelen estar presentes los pulsos arteriales en el pie como demostración de indemnidad de la circulación principal. Sin embargo, existe generalmente una alteración de la circulación menor denominada microangiopatía diabética, que suele complicar la recuperación y el tratamiento del pie diabético.

Otra forma frecuente de esta enfermedad es *la necrosis o gangrena de uno o más dedos del pie*. En este caso la alteración circulatoria suele ser más evidente y el resultado visible es el cambio de coloración del dedo afectado (que finalmente llega a ser negro) como signo inequívoco de pérdida de vitalidad de sus tejidos. La complicación más frecuente suele ser una infección agregada que es de difícil tratamiento y que puede avanzar en forma ascendente, afectando seriamente la vitalidad del pie y aun de la pierna cuando no se trata convenientemente y a tiempo.

El flemón o absceso plantar se produce cuando por alguna de las causas anteriores, o bien por otras vías de acceso, la infección produce una colección de material infectado (pus) en la planta del pie que ocasiona resultados similares a los descritos anteriormente.

El tratamiento del pie diabético consiste básicamente en la normalización de la

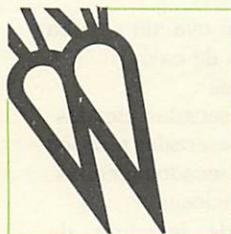
glucemia, administración de antibióticos inyectables (generalmente más de uno) según el resultado del cultivo de los gérmenes (antibiótiograma), y el cuidado local (lavados antisépticos en el pie), para evitar la infección sobreagregada de otras bacterias o bien por hongos (micosis). Cuando no están presentes los pulsos, el cirujano vascular deberá ser consultado a los efectos de determinar la existencia o no de patología arterial concomitante, en cuyo caso sólo su tratamiento adecuado permitirá una solución satisfactoria al pie diabético.

Como resumen, insisto sobre la prevención, siendo indispensables el control periódico de la glucemia con su consiguiente tratamiento hipoglucemiante (dieta, medicamentos orales o insulina) y la revisión frecuente del pie a fin de descartar lesiones que aún no hayan provocado molestias. Obviamente, el médico especializado deberá ser consultado en forma periódica y frecuente para evaluar la evolución del paciente diabético.



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.



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

¡Llegaron los invitados!

Angela B. Bianculli de Rodríguez

Otro año se ha deslizado suavemente y pronto nos dará la espalda. Afortunadamente, al mismo tiempo tendremos la oportunidad de estrenar uno nuevo. Es entonces cuando su familia merece algo diferente, especial.

No precisará abundancia, pero sí buen gusto y calidez. Y esto se puede lograr con pocos platos, tal vez los mismos de siempre, pero con un toque de amor en su preparación. Pruebe estas recetas y lízcase cuando lleguen los invitados.

ARROLLADO FRIO

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal marina

Mayonesa de chauchas (porotos verdes)

- 1/2 kg de chauchas
- 1/2 limón (jugo)
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal marina

Relleno

- 2 morrones
- 1 zanahoria
- 1 remolacha (betarraga)
- 1 huevo duro
- 10 aceitunas negras

Remojar la harina de maíz con 2 tazas de agua. Aparte, hervir el agua restante

con la sal marina y el aceite. Cuando rompa el hervor, incorporar la harina remojada. Mezclar y cocinar la preparación con el recipiente tapado, a fuego lento y sobre plancha de amianto, durante 40 minutos, sin revolver. Retirar la preparación y añadirle la cebolla rallada. Mezclar perfectamente y dejar entibiar.

Por separado, aceitar ligeramente un trozo de polietileno rectangular, dispuesto sobre la fuente en la que se servirá. Verter encima la polenta, distribuyéndola en forma pareja. Cubrir con una capa abundante de mayonesa de chauchas. Disponer encima los morrones cortados en tiritas, la remolacha cocida y rallada, las aceitunas picadas, la zanahoria rallada y el huevo duro picado. Alternar los ingredientes del relleno en hileras. Arrollar con la ayuda del polietileno. Dejar enfriar. Retirar el polietileno, y decorar el arrollado con la mayonesa. Acompañar con vegetales frescos, a gusto.

La mayonesa de chauchas se obtiene licuando los ingredientes correspondientes hasta lograr la consistencia deseada.

SOPA CREMA DE AVENA

- 6 cucharadas de avena arrollada
- 2 cebollas de verdeo
- 1/2 kg de zapallo (calabaza)
- 3/4 litro de caldo
- 1 tomate
- 2 zanahorias
- 3 ramitas de apio

- 1 cucharadita de aceite
- Sal marina a gusto

Untar el fondo de una cacerola con el aceite. Disponer las cebollas de verdeo finamente picadas, incluyendo sus partes verdes, las zanahorias cortadas al sesgo y el zapallo en daditos. Incorporar el tomate y las ramitas de apio picados, y tapar el recipiente. Llevar a fuego suave durante 15 minutos. Por separado, cocinar la avena en el caldo. Añadir esta preparación a la anterior y continuar la cocción durante 5 minutos más. Salar a gusto. Retirar y servir.

PIZZA DE CEBOLLA AL ROQUEFORT

- 1 pizza precocida
- 4 cebollas
- 1 cucharada de aceite
- 200 g de queso roquefort
- 10 aceitunas negras
- Sal marina, orégano y salsa de soja a gusto

Untar con el aceite el fondo de una cacerola y hacer un nituke (cocción al vapor) con las cebollas finamente cortadas. Cuando esté a punto, condimentar a gusto con la sal marina, el orégano y la salsa de soja. Retirar y dejar entibiar. Disponer el nituke de cebollas sobre la pizza precocida. Distribuir las aceitunas en forma decorativa y espolvorear todo

con el *roquefort* rallado. Llevar a homo fuerte durante 10 minutos. Retirar y servir.

PAQUETES DE REPOLLO (COL)

- 1 repollo mediano
- 2 cebollas
- 2 tazas de trigo burgol
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de provenzal (ajo y perejil rehogados)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pizca de sal marina

Salsa

- 1/2 kg de tomates perita
- 1 cebolla de verdeo
- 1 ramita de albahaca
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de sal marina

Hervir el repollo y dejarlo enfriar. Apartar el centro y reservar las hojas grandes para rellenar. Aparte, preparar un nituke con las cebollas y la parte central del repollo finamente picadas. Agregar el trigo burgol cocido, la salsa provenzal, el orégano, la sal, el queso rallado y el huevo. Mezclar y arrollar los "paquetes" a modo de niños envueltos. Colocar en una cacerola de base ancha la mitad de la salsa cruda. Acomodar los "paquetes", agregar el resto de la salsa, tapar y cocinar a fuego suave durante 30 minutos.

Para preparar la salsa, licuar los tomates con la cebolla. Agregar las hierbas y salar a gusto.

PAN DULCE NATURAL*

- 4 tazas de harina integral superfina
- 2 tazas de harina blanca
- 1/2 taza de germen de trigo
- 200 g de ricotta
- 150 g de miel
- 2 huevos
- 100 g de nueces

* Esta receta se ilustra con la fotografía de la página 23.

- 100 g de pasas de uva sin semilla
- 25 g de castañas de cajú
- 25 g de almendras
- 25 g de peras desecadas picadas
- 25 g de pelones desecados picados
- 25 g de higos desecados picados
- 2 manzanas deliciosas
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 naranja (ralladura y jugo)
- 1 cucharada de agua de azahar
- 1 cucharadita de vainilla natural
- Agua tibia, cantidad necesaria

Mezclar las harinas, el germen de trigo y las frutas secas picadas. Aparte, licuar la *ricotta*, la miel, las manzanas (sin semilla), los huevos, la levadura (disuelta en agua tibia), el aceite, la ralladura y el jugo de naranja, el agua de azahar y la vainilla natural. Incorporar el licuado a las harinas y mezclar, agregando más agua, si fuera necesario.

Trabajar la masa hasta obtener un bollo de mediana consistencia. Dejarla descansar durante 30 minutos. Colocarla en un molde alto previamente aceitado y enharinado. Hacer unos cortes en forma de triángulo sobre la superficie del pan dulce y pintar con huevo batido. Dejar leudar en homo precalentado y apagado durante otros 30 minutos. Llevar a horno suave durante 1 hora, aproximadamente. Retirar y desmoldar sobre rejilla. Pincelar con miel y decorar con nueces, almendras, castañas, etc.

ROSCA FRUTAL

- 3 1/2 tazas de harina integral fina
- 2 tazas de harina blanca
- 1/2 taza de avena arrollada
- 1/2 taza de miel
- 1 pocillo de aceite de maíz
- 2 manzanas
- 2 naranjas (jugo)
- 2 peras maduras
- 100 g de crema pastelera
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- Agua tibia, cantidad necesaria

Licuar las manzanas y las peras (sin semillas) previamente rociadas con el jugo de naranja. Añadir el aceite, la miel y la ralladura de limón, mezclar perfectamente todos los ingredientes y licuar nuevamente en forma breve. Reservar el

licuado. Aparte, disolver la levadura en un poco de agua tibia. Por separado, mezclar en un recipiente las harinas integral y blanca junto con la avena arrollada. Hacer un hueco en el centro y verter en él el licuado y la levadura. Unir los ingredientes secos y líquidos hasta lograr una masa de consistencia homogénea y elástica. Airear la masa con la mano abierta y dejarla descansar en lugar tibio durante 30 minutos. Disponerla en molde grande con tubo central, previamente aceitado y enharinado. Cubrir con crema pastelera y dejar leudar en homo precalentado durante 30 minutos más. Homear a temperatura suave durante aproximadamente 60 minutos.

CREMA PASTELERA

- 1 huevo
- 1 manzana
- 2 cucharadas de harina
- 1/2 litro de leche de soja
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla natural
- 2 cucharaditas de ralladura de limón

Batir ligeramente el huevo y unirlo con la manzana rallada. Perfumar la preparación con la vainilla y la ralladura de limón. Incorporar de a poco la harina disuelta en leche de soja. Agregar la miel y batir enérgicamente. Cocinar sobre fuego muy suave, sin dejar de revolver, hasta que la crema se espese. Retirar, dejar enfriar y decorar la rosca frutal o cualquier otro postre de su elección.

BOMBONES ORIENTALES

- 250 g de maníes
- 250 g de pasas de uva sin semilla
- 1 cucharada de pasta de maní o sésamo
- Coco rallado o nueces molidas, cantidad necesaria

Pasar por la picadora los maníes y las pasas, o pisarlos con mortero. Agregar la pasta de maní o sésamo y mezclar bien. Modelar los bombones de las formas que le dicte su imaginación y pasarlos por coco rallado o nuez finamente molida. Llevar a la heladera hasta que se endurezcan.



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

Los mejores temas

VIDA FELIZ

de



sobre...
Educación en familia



Título: Los mejores temas de **Vida Feliz** sobre educación en familia.
Tomo 2 de la serie Los mejores temas de VIDA FELIZ.

Autores: Varios
Páginas: 68
Formato: 29 x 23,5 cm
Encuadernación: tapa flexible

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