

VIDA

FELIZ



Tercera edad

Hacia una vejez vital

Ciencia

La ética
en la comunidad científica

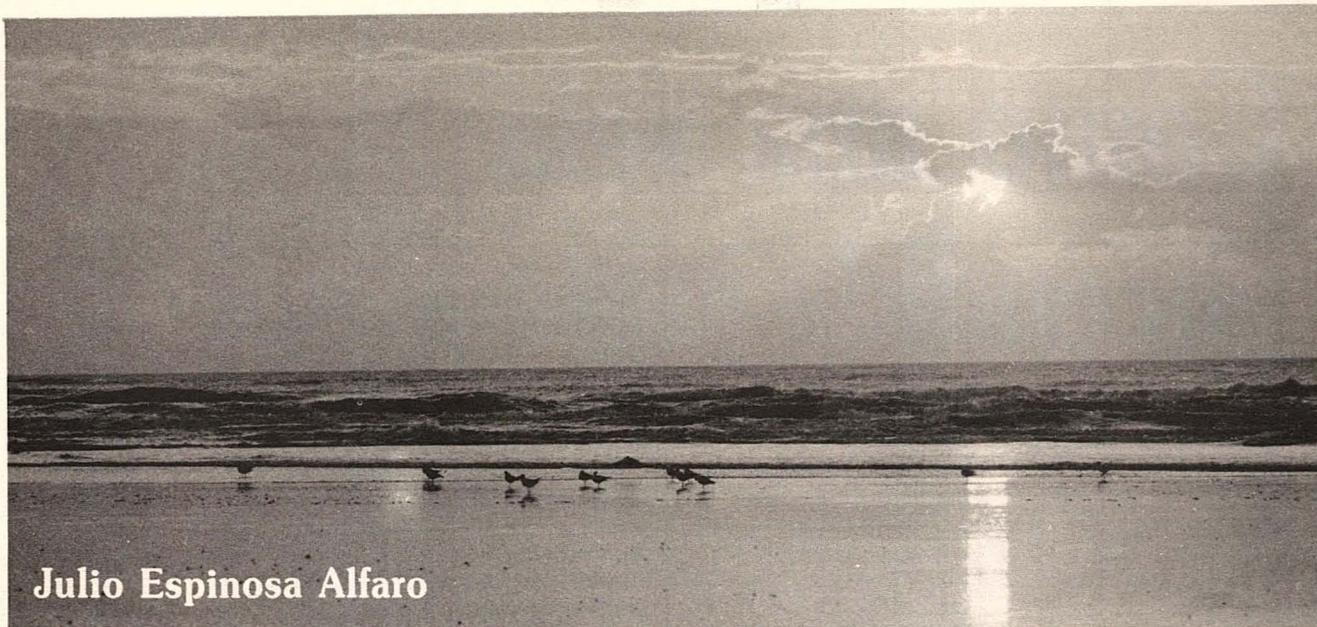
Salud

Los mejores
remedios naturales

Artel Lust

Como una vela
encendida junto al sol





Julio Espinosa Alfaro

Ariel Lust

CIENTO CINCUENTA MILLONES de kilómetros nos separan del sol. Imaginémosnos que fuera posible enviar hasta allá una vela encendida, ¿qué significaría su luz ante la gloria de esa estrella?

Nada.

¿Qué realidad del espíritu y de la fe del hombre es como una vela encendida junto al “Sol de justicia” (Cristo)?¹ Las buenas acciones y los nobles sacrificios del hombre son ante Dios infinitamente más ineficaces que la luz de una vela junto al sol, pues en su presencia no tienen utilidad, ni méritos, ni permanencia.

Cuando era niño, yo tenía inclinación espiritual y, por lo tanto, algunas noches pensaba en Dios; pero también recordaba mis pecados de ese día, y como creía que sólo se llegaba al cielo por medio de las buenas obras, veía con preocupación que, por ejemplo, había cometido tres travesuras, pues pensaba que si moría esa noche iría al “infierno”... Entonces, con mi inocencia de niño, antes de dormirme rezaba *cuatro* Padrenuestros para que, por haber realizado una buena acción más que las malas, Dios me aprobara y me llevara a la glo-

ria eterna. Ignoraba que ante mi pecado bastaba buscar sincera y profundamente el perdón de Dios, a fin de que mi corazón entrara limpio y en paz al descanso nocturno. Así también sucede en el diario vivir: basta buscar a Dios para conquistar nuevos horizontes, estimables y felices, de la vida y de la fe.

En verdad, si la salvación se obtuviera por medio de nuestras buenas acciones, si el cielo tuviera que ganarse por medio de nuestros dignos sacrificios, hace tiempo que habría abandonado las filas del cristianismo —y habría dado el cielo por perdido, por la imposibilidad humana de desarraigar totalmente el mal de nuestra vida o de alcanzar plenamente el bien por nuestras propias fuerzas. ¿Acaso el mal no es tan sutil y complejo, y la generosidad del bien tan abarcante, profunda y excelsa? Felizmente, como la salvación es por gracia —gratuita e inmerecida—, hallo reposo, estímulo y fuerzas espirituales para proseguir en el camino del Evangelio.

¿Y por qué es necesaria la *obediencia*? ¿Qué papel desempeñan las obras? Es evidente que las Sagradas Escrituras también fundamentan la vigencia de los Diez Mandamientos en la vida práctica del cristiano. ¿Y por qué Dios quiere que guardemos su ley si ésta no

salva ni constituye mérito para heredar el cielo? Porque la observancia de ella es vital para el hombre y rica en bendiciones y significados: nos introduce en el sendero de la paz;² constituye la garantía de que Dios obra en uno;³ es la señal de que conocemos a Dios;⁴ es la expresión visible de que amamos a Dios;⁵ es la evidencia que acredita que permanecemos en el amor de Cristo;⁶ y es la certeza de que el amor del Padre está en uno.⁷

Aunque, como una vela encendida, nunca podremos compararnos con el Sol, si aceptamos a Jesús reflejaremos la luz del Maestro, y así llegaremos a la presencia amorosa de la Divinidad. Por eso, creer y vivir la salvación por la fe, basada en los méritos de la justicia, santidad y muerte vicaria de Jesús, y creer y vivir la felicidad de la obediencia, nos lleva a nuestro mayor gozo y esplendor espiritual. Esta es una realidad llena de luminoso presente, felices perspectivas y glorioso destino. Con razón en la eternidad clamaremos a gran voz: “La salvación pertenece a nuestro Dios que está sentado en el trono, y al Cordero”.⁸

VF

Referencias

¹ Malaquías 4: 2. ² Salmos 119: 165. ³ Hebreos 10: 12-16. ⁴ 1 S. Juan 2: 3. ⁵ S. Juan 14: 15. ⁶ S. Juan 15: 10. ⁷ S. Juan 14: 21. ⁸ Apocalipsis 7: 10.

El licenciado Julio Espinosa Alfaro es un escritor y educador chileno.



EL NARCOTRAFICO Y LOS ROBOS A BANCOS

La mayoría de los asaltos a bancos registrados en lo que va del año en Río de Janeiro, son obra de narcotraficantes que, ante la falta del producto en el mercado, han cambiado de rumbo delictivo.

A la policía carioca le quedan pocas dudas sobre la conexión existente entre las bandas de traficantes y quienes cometen decenas de robos a bancos y residencias cada mes.

Un extenso artículo del diario *O Globo*, da cuenta de la íntima relación y explica las razones que han llevado a que estos malvivientes sean los responsables del 70 % de los asaltos cometidos en 1988, según comprobó la policía.

Los asaltantes suman unos novecientos, y son quienes, desde unos sesenta lugares de la ciudad, se encargan de la venta de cocaína. Este *supergrupo* cuenta con un complejo armamento compuesto por pistolas 36, fusiles FAL y ametralladoras. Este equipo sólo es comparable con el usado por el ejército brasileño.

El contrabando y el robo de cuarteles son las vías por las que los narcotraficantes —ahora asaltantes de bancos y viviendas— consiguen las modernas armas.

La crisis en el mercado de la droga se inició cuan-

do la policía realizó decenas de operativos en las favelas y logró la detención de varios traficantes. La muerte de **Antonio José Nicolau**, conocido como "Toninho Turco", responsable del 60% del abastecimiento de estupefacientes en Río, fue otro factor desencadenante de la actual decadencia.

También incidió en la decisión de volcarse a los robos el hecho de que los vendedores de cocaína están desistiendo de ofrecerla, ya que más del 80% de un gramo de la droga está mezclado con ácido bórico, xilocaína, bicarbonato, polvo de mármol y vidrio picado.

Este gramo cuesta, no obstante, unos 1.800 cruzados (alrededor de doce dólares). La vigilancia policial sobre los principales distribuidores hace que importar la droga signifique, más que antes, un verdadero riesgo.

Otro problema es el pago de la mercancía. Hoy, asegura el diario mencionado, ningún traficante deja dos kilogramos de cocaína para que le sean pagados meses después. Debe abonarse según la cotización del dólar, en el momento de la entrega de la mercadería. Por ello, se mezclan dos kilogramos con diversas sustancias, transformándolos en cinco.

ALARMA POR LA CONTAMINACION DEL RIO PARAGUAY

Existe creciente inquietud en el nordeste argentino por el desastre ecológico ocurrido en territorio brasileño. La alta cuenca del río Paraguay sufrió un derrame de mercurio, lo que provocó la mortandad de diez mil toneladas de peces.

Considerada por los expertos como la mayor catástrofe ecológica de los últimos cincuenta años, la mortandad de peces registrada en la alta cuenca del río Paraguay, a la altura de Corumbá (Brasil), comienza a despertar la natural preocupación de las autoridades conservacionistas del nordeste argentino.

En su recorrido total de 2.600 kilómetros, el río Paraguay —cuyo nacimiento se ubica en el Estado brasileño de Mato Grosso— sirve de límite entre este país y Bolivia, entre la nación del altiplano y el Paraguay, y entre el territorio guaraní y la Argentina.

Según voceros autorizados en la materia, el desastre ecológico de referencia compromete seriamente, por su magnitud, el desarrollo y la población normal de las especies biológicas del mencionado curso de agua internacional, al tiempo que la suerte que puedan correr algunas variedades de peces despier-ta especial inquietud.



Archivo/ACES

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro
VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur
REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona
SECRETARIA
Aurora H. de Martigani
DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón
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: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Corrientes 46, 1° piso, 5000 Córdoba. Tel. (051) 31349. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán.

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.

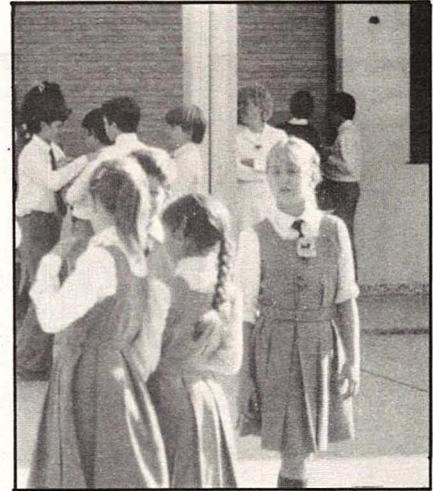
PERU: AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502, Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4,700, Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115, Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211, Casilla 512. Tel. 81 46 67.

| | | |
|---|--|-----------------------------------|
| REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 100675 | CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B) | FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199 |
| PRINTED IN ARGENTINA | TARIFA REDUCIDA Concesión N° 452 | |



Página 11



Página 23

INDICE

2 Como una vela encendida junto al sol

Aunque, como una vela encendida, nunca podremos compararnos con el Sol, si aceptamos a Jesús reflejaremos la luz del Maestro.

Julio Espinosa Alfaro

6 La doble faz del hombre de ciencia

El Dr. Bergel ha dedicado este trabajo al profesor Desiderio Papp, en el nonagésimo aniversario de su nacimiento. En este artículo se analiza el comportamiento ético del investigador en la labor científica.

Meny Bergel

12 La adversidad creativa

Cuando el hombre se enfrenta a la adversidad toma conciencia de su impotencia, y de la forma en que resuelva esta crisis dependerán el éxito o el fracaso.

Juan Carlos Piora

14 Hacia una vejez vital

Hay factores que aceleran los procesos del deterioro físico, en tanto que hay otros que lo retrasan. En este artículo se analizan todos esos factores.

Mario Pereyra

18 Los mejores remedios

Hay ocho remedios naturales que pertenecen a la medicina preventiva. Conocerlos es fundamental, porque más importante es prevenir que curar. Este

viejo dicho popular es más pertinente si se trata de la salud.

Edwin Iván Mayer

21 Maridena

Un sencillo relato lleno de amor y de esperanza.

Ana Piñeiro de Calvi

23 Algo más que maestros

Los maestros transmiten mucho más de lo que creemos. Su influencia va más allá de lo que se ve en la superficie. La autora de este artículo analiza esta labor sagrada.

Amiris S. Lombert

SECCIONES

4 Nuestro mundo

11 ¿Qué responde la Biblia?

17 Consultorio médico

20 Alcohol-Tabaco-Drogas

22 En familia

25 Cocina vegetariana

EN EL PROXIMO NUMERO:

■ Como septiembre es el mes de la Biblia, dedicaremos el número al Libro Sagrado. Asistimos a la exposición **Chagall y la Biblia** que se llevó a cabo en el Museo Nacional de Bellas Artes, de Buenos Aires. Trajimos las mejores fotos de las pinturas del artista ruso, con el comentario de la Licenciada Jorgelina Orfila, directora del Departamento de Acción Cultural, Prensa y Difusión del Museo.

■ Desde septiembre se publicará una serie de tres artículos escritos por la Dra. Heuer acerca del cuidado de la piel.

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. — Agosto de 1988.

La doble faz del hombre de ciencia

Meny Bergel

El profesor Dr. Meny Bergel, eminente investigador argentino, es miembro de la Academia Nacional de Ciencias. Ha dedicado este trabajo al profesor Desiderio Papp, en el nonagésimo aniversario de su natalicio. En el artículo, el autor analiza el comportamiento que a veces suele tener la comunidad científica frente al investigador creativo.

*“Quién añade ciencia,
añade dolor”
(Eclesiastés 1: 18).*

*“No seas. . .
sabio con exceso;
¿por qué
habrás de destruirte?”
(Eclesiastés 7: 16).
Salomón*

COMO expresa Francois Gregoire, la actividad científica ejerce un efecto fascinante sobre los hombres, pues ven en ella representadas cualidades altamente morales: la perseverancia, el coraje, el espíritu de lucha, la imparcialidad, la decencia, la honestidad, el sacrificio. Esta relación entre ciencia y moral, ya esbozada por Sócrates, fue desarrollada especialmente en el siglo XVII por Condorcet y luego por Berthelot, Saint-Simón, Renán, Fourastié y otros. Se fundamenta que la ciencia nos aleja del “salvajismo” histórico y nos acerca a la “civilización” con sus atributos de orden, paz, bienestar, salud, progreso, etc.

Aun cuando pareciera que no se puede negar un vínculo entre ciencia y moral, éste fue cuestionado —recuérdese la posición de Bergson— alegándose que el progreso técnico tendería a favorecer el mal, tal como ocurrió con el holocausto nuclear en Hiroshima. No es precisamente éste el enfoque del presente trabajo, pero se lo menciona de modo explícito para recalcar que esta particular faz de la investigación científica está fuera de los límites de este ensayo.

El mencionado aspecto moral de la investigación científica lleva a que todo futuro investigador, al comenzar su arduo y espinoso camino, reflexione en estos términos: me dedicaré a la investigación científica, seré útil a la humanidad, me enorgulleceré con el fruto de mi labor y seré respetado por la sociedad, a la que ofreceré mi vida. Esta es la faz más frecuente de la investigación científica, por la que transita la inmensa mayoría de los científicos, es decir, los de la “zona media” —los que ni han sido pobremente dotados, ni tampoco lo fueron en grado superlativo.

Los pobremente dotados para la actividad científica pronto la abandonan, se diría “sin pena ni gloria”. Son los que forman la zona inferior.

La tercera de ellas —la infinitamente más reducida de las tres— es la que transitan los investigadores excepcionalmente dotados, innovadores, creadores, que se engloban en la denominación general de sabios, genios, eminencias, heterodoxos; y al análisis de esta zona dedicamos este trabajo, por ser la menos conocida, la que más se trata de ocultar y disimular, y la más dramática. Como veremos, el destino de estos investigadores es en extremo despiadado.

Un breve análisis de la actividad científica y del modo como progresa la ciencia explican el destino de los investigadores heterodoxos, a quienes se simboliza con la figura paradigmática de Galileo.

La ciencia se desarrolla a través de investigaciones realizadas sobre ideas directrices que son aceptadas por la casi totalidad de los científicos y a las que Kuhn denomina “paradigmas”: ésta es la ortodoxia científica.

Llega el momento en que estas concepciones se agotan por haber dado todo, lo que conduce al estancamiento de la ciencia en cuestión. Esto explica por qué teorías fructíferas en sus comienzos se transformaron en nefastas por obstaculizar el progreso de la inves-

tigación. Taton llama a esto el “anquilosamiento de las teorías”. Y aquí nace, para superar el estancamiento, la teoría heterodoxa, originada generalmente por un genio.

La nueva teoría ocasiona lo que Kant denominó “giro copernicano”; es decir, un cambio radical de la concepción reinante, que envuelve a la teoría anterior. (Es el modo como progresa la ciencia, a saber, mediante un movimiento envolvente y no sustitutivo.) “Giros copernicanos” fueron, entre otros, el de Mondeville a Vesalius, de Ptolomeo a Copérnico, de Laplace a Herschel, de Kepler a Newton, de Newton a Einstein.

Kuhn, que efectuó el estudio más completo sobre las estructuras de estas revoluciones científicas, las describe así: la ciencia normal, que basa su estructura en los “paradigmas”, modelos o patrones universalmente aceptados, ve aparecer las “anomalías” que llevan a la deserción del paradigma y al estado de crisis; y esto da comienzo a la revolución científica.

La percepción de las anomalías es el preludio de los descubrimientos y esto va siempre acompañado de una resistencia al cambio, ya que la ciencia se cierra rígidamente en sus paradigmas.

Esta situación lleva a que la ciencia entre en “estado de crisis”, etapa previa a la aparición de la nueva teoría.

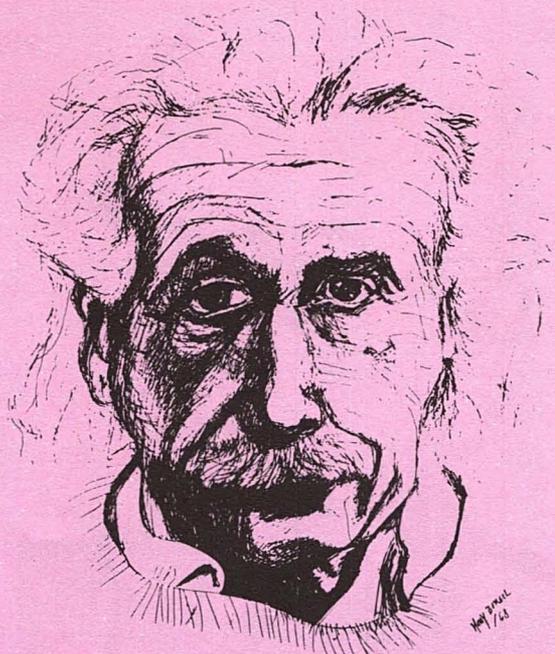
La secuencia de una revolución científica, según Kuhn, es la siguiente: etapa pre-paradigmática; paradigma; aparición de las anomalías; estado de crisis; derrumbe del paradigma; aparición de un nuevo paradigma. Como contribución de su teoría, Kuhn hace notar que los paradigmas no pueden ser corregidos por la ciencia normal.

El advenimiento de un genio con su correspondiente teoría es rechazado por la ciencia ortodoxa. Ejemplos de teorías revolucionarias, que se impusieron tras enconadas luchas, son la teoría heliocéntrica de Copérnico, la mecánica de Galileo, las ecuaciones de Maxwell, la teoría ondulatoria, la teoría de la relatividad, la nueva química de Lavoisier, la teoría de la circulación de la sangre, las teorías de Pasteur, la teoría psicoanalítica de Freud.

Las razones por las que los científicos rechazan de un modo absoluto y agresivo a las teorías heterodoxas, son, entre otras:

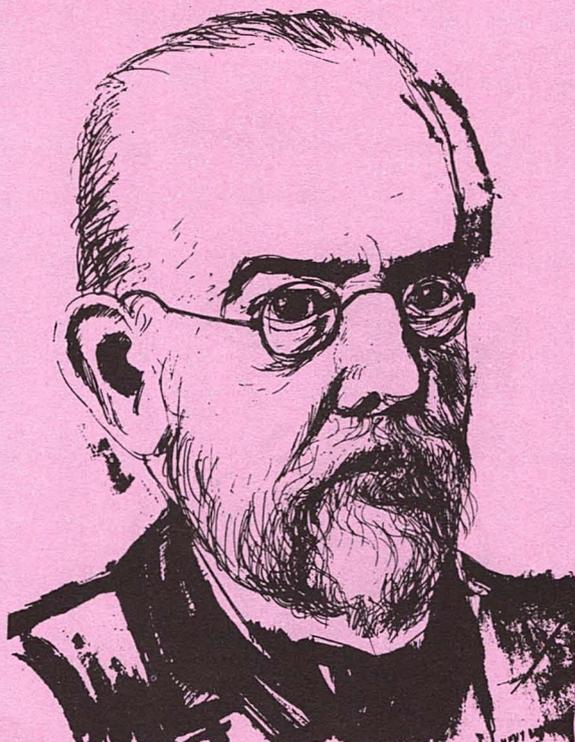
a) Resistencia al cambio: éste es un mecanismo psicológico que se presenta en varias manifestaciones de la actividad humana. Sería cambiar de para-

Meny Bergel



A. Einstein, físico alemán (1879-1955)

Durante los siglos XVI y XVII, y lamentablemente antes también, los “galileos” eran juzgados en los tribunales de la inquisición. Hoy, en algunos países, la situación no ha cambiado.



Los países que han comprendido las injusticias que se han cometido a través de la historia con muchísimos “galileos”, privilegian la originalidad y la libertad de ideas.

digma, según Kuhn. Laborit explica este fenómeno diciendo que la sociedad basa su supervivencia precisamente en la ortodoxia y que el contexto social, cultural, político y económico lleva a la prolongación indefinida de ésta, pues toda nueva formulación representa un cuestionamiento a la sociedad. Parecería que un “orden supremo” dominara a la ciencia y le fijase su estructura.

b) Angustia por la ausencia: éste es un mecanismo psicológico por el cual en la etapa que sigue a la destrucción de una teoría, se genera un vacío. Si bien luego va a ser cubierto por la nueva teoría, durante ese período se produce el mencionado sentimiento de angustia.

c) Inercia del espíritu: según Desiderio Papp, la mente tiende a aferrarse a lo ya conocido y por ello se resiste al cambio. En otros términos, todo cambio lleva en sí el germen de la resistencia.

d) El obstáculo epistemológico, como lo denomina Bachelard: toda experiencia científica contradice a la experiencia común, y por lo tanto el problema del conocimiento científico se plantea en términos de obstáculos. Estos serían la experiencia básica, el co-

nocimiento general, el conocimiento unitario y pragmático, el obstáculo sustancialista.

e) A estas causas mayores se agregan otras, tales como la raza, la religión y la nacionalidad del nuevo genio, cuando no la envidia, la ignorancia, la rivalidad científica y otras no menos deleznable miserias humanas.

A veces las causas son múltiples y concurrentes. Tal lo ocurrido con Einstein, quien fue perseguido tanto por su revolucionaria teoría como por ser hebreo. Todo esto ocasiona una resistencia a aceptar hechos que están en abierta oposición a los ya consagrados y cuya veracidad se considera que está fuera de discusión, constituyendo lo que se llama “teoría cerrada”.

El proceso a Galileo fue el primero de una serie de casos que acontecen hasta en nuestros días y que sucederán mientras exista la actividad científica. Por ello, es un error considerar que estos hechos son excepcionales dentro de lo que se supone un tranquilo y ético desarrollo de la ciencia, y que el “caso Galileo” es un triste recuerdo definitivamente superado.

Nada más equivocado, ya que desde los albores de la investigación científica hasta hoy, existieron, existen y seguirán

existiendo “galileos” e “inquisidores”. El fatalismo que encierra esta aseveración nace tanto de la naturaleza de la mente humana, como de la investigación científica.

Por eso, siempre se trató de destruir al heterodoxo y para ello se han utilizado distintos procedimientos que variaron a través de las épocas, permaneciendo constante el objetivo: su aniquilamiento.

Durante los siglos XVI y XVII, cuando imperaban dogmas aristotélicos y religiosos —y desgraciadamente antes también—, a estos investigadores y pensadores se los juzgaba en “tribunales de inquisición”, se los incineraba vivos, se les destruían los ojos con puntas candentes, se les quemaban sus obras en plazas públicas, se los conminaba a abjurar de sus teorías, se los privaba de libertad. Sus pares, colegas y científicos, tenían a cargo estas lúgubres tareas y por cierto las desempeñaban con un celo y una dedicación dignos de mejor causa. Así se lograba ahogar la nueva teoría, que un infortunado genio se había atrevido a formular enfrentando los dogmas, los prejuicios y lo firmemente aceptado.

Esto explica por qué investigadores y pensadores tales como Descartes, Leibnitz, Helvetius, Diderot, prefirieron silenciar sus descubrimientos y teorías para no tener que hacer frente a una agotadora y neurotizante lucha y a polémicas que les hubieran sido ocasionadas por tratar de difundir sus ideas. Es conocido el caso de Gauss, quien por estos motivos mantuvo inéditos algunos de sus hallazgos.

En otros casos, la falta de audacia para enfrentar la rutina hizo que eminentes investigadores no se atrevieran a exponer concepciones científicas maduras en sus mentes, tal como ocurrió con Poincaré, matemático que estuvo a un paso del descubrimiento de la teoría de la relatividad; y tal vez lo mismo podría expresarse de Mach y Lorentz. Interesante fue el caso de Planck, a quien su revolucionario descubrimiento —el *quantum* de energía—, base de la física cuántica, lo confundió y asustó tanto que realizó grandes esfuerzos por alejarse y disimular su hallazgo, sólo comparable, en física moderna, a la teoría de la relatividad.

Es útil señalar los procedimientos empleados para anular y destruir a los científicos “heterodoxos”; es decir, a aquellos que con sus nuevas teorías pretenden modificar el curso de la ciencia:

1. Se les evita el ingreso a los centros de investigación, o se los elimina de éstos cuando comienzan a mostrar tendencias “peligrosas”. La historia registra casos de prestigiosas instituciones académicas que recurrieron a los métodos más deshonestos para evitar el ingreso de estos investigadores a centros científicos.

2. En el caso de que pudieran ingresar, se los priva sutilmente de recursos económicos para sus trabajos y no se les publica el resultado de las investigaciones. Estos investigadores están proscritos por la inmensa mayoría de las publicaciones científicas, y el dramático camino que recorren para publicar sus trabajos termina en un cruel rechazo.

3. Cuando el desarrollo de la teoría heterodoxa comienza a tomar un cariz amenazante, recurren a métodos más directos: los aislan, atemorizan, denigran, calumnian y repudian públicamente. También los amenazan, mediante los cuerpos colegiados constituidos precisamente por sus propios colegas, acusándolos de transgredir los “códigos de ética” profesional o científica. Por trágica paradoja, quienes deberían ser el apoyo máximo de los heterodoxos, se transforman en sus más enconados enemigos.

Esta situación crea problemas de conciencia a los científicos “inquisidores”, pues por una parte tratan de aparecer como modelos o arquetipos de personas ecuánimes y correctas, y por otra actúan como perseguidores obsesivos y tenaces, lo que los aleja de la moral y de la justicia.

Como resultado de estas batallas salen triunfantes los ortodoxos, por varias razones:

1. Gozan del prestigio científico y del apoyo de la sociedad, pues se tiene el concepto de que ellos son “normales”; en cambio, alrededor del heterodoxo se crea, de un modo hábil y sutil, una atmósfera que hace que se lo considere “loco” (hecho fácil de aceptar) por las ideas revolucionarias que preconiza. En algunos casos los hechos posteriores precipitan esa locura, ya que estos pobres desgraciados, sometidos a una torturante y aniquiladora presión emocional, terminan neurópatas, psicópatas, con fobias, obsesiones, manías o delirios. Tal fue el caso de Semmelweis, genio de la medicina, a quien sus colegas calumniaron, agredieron, obligaron a renunciar a su cátedra y terminó trágicamente en un manicomio. También fue el caso de Julius Robert Meyer, descubridor de la

ley de conservación de la energía, cuya vida tuvo un triste final en un hospicio.

2. Manejan los resortes relacionados con la actividad científica, como la dirección de universidades, academias, consejos de investigaciones y otros cuerpos colegiados; además, integran jurados y administran fondos para las investigaciones. Con nada de esto cuenta el heterodoxo, quien, una vez estigmatizado, no tiene posibilidades de progresar en ningún país, ya que la ciencia es universal y las instituciones científicas del mundo están conectadas por una especie de sistema de “tubos comunicantes”.

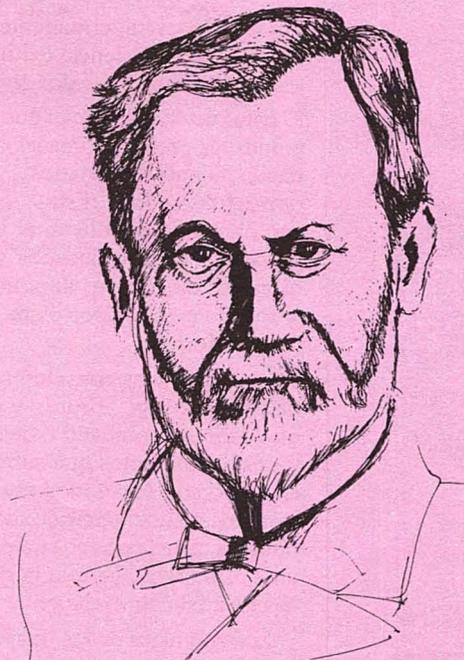
3. Exigen al “galileo” la total demostración y confirmación de su teoría, cosa difícil de realizar en un comienzo, ya que las teorías se van desarrollando y demostrando poco a poco. Por ello, el argumento falaz que emplean para destruir al heterodoxo es que “la teoría no ha sido confirmada”, a la vez que obstaculizan toda investigación tendiente a esa confirmación. A este respecto, Taton dice: “El esfuerzo necesario para derribar todo un edificio, pacientemente estructurado y consolidado por los trabajos de numerosas generaciones de científicos y por una larga tradición, es

tan desmesurado, que resulta difícil que un solo hombre pueda realizar esta transformación decisiva”. De ahí que esta exigencia sea inhumana.

4. Dejan al heterodoxo indefenso frente a la sociedad, la que se vuelve agresiva. Este debe luchar solo frente a una inmensa masa representada por otros investigadores de la misma disciplina y de otras academias, universidades, cuerpos colegiados y sociedades científicas. Esto da razón a las sentencias bíblicas del sabio Salomón: “Quien añade ciencia, añade dolor”. “No. . . seas sabio con exceso; ¿por qué habrás de destruirte?”

Los ortodoxos tienen vinculaciones con quienes manejan la economía, el periodismo, las instituciones científicas, culturales y de bien público, y por ello les es fácil, en una sociedad sin conciencia científica, destruir a los inermes “galileos”.

Sin embargo, muchas veces el tiempo redime a los heterodoxos. Fueron ignorados en vida, pero posteriormente sus trabajos son exhumados o “redescubiertos” por otros investigadores. Tal fue el caso de Mendel, cuyas leyes de la herencia fueron exhumadas por



Meny Berget

L. Pasteur, químico y biólogo francés (1822-1895)

Muchas veces el tiempo redime a los heterodoxos, como fueron los casos de Mendel, Tschermack, Correns, De Vries, Frege, etc.



Meny Bergel

S. Freud, psiquiatra
austriaco (1856-1939)

La falta de audacia hizo que eminentes investigadores no se atrevieran a exponer sus ideas.

Tschermak, Correns y De Vries, mucho después de su muerte; también fue el caso de Frege, ilustre matemático alemán, quien murió sin el alto reconocimiento que mereció tener en vida, pero la posteridad científica lo reconoció.

Todo esto justifica el pensamiento de André Gide: "Todo ha sido ya dicho, pero como nadie escucha, hay que volver a empezar". También Maimónides expresó: "La verdad no se torna menos verdadera, aunque el mundo entero esté en contra de ella; así como tampoco se torna más verdadera aunque el mundo entero concuerde con ella".

Los heterodoxos sólo aparecen con una frecuencia excepcionalmente baja, pues son escasísimos los casos que registra la historia de la ciencia. Analizando en profundidad este hecho, se constata que muchísimos investigadores hubiesen llegado a su destino, pero no lo lograron por las siguientes causas:

1. Fueron "decapitados" muy precozmente por sus colegas, y por ello su obra fue mínima y no llegaron a ser conocidos.

2. A otros, las circunstancias ya señaladas los obligaron a torcer su destino y terminaron desarrollando actividades ajenas a su genuina vocación.

3. Muchos publicaron sus geniales hallazgos, pero no fueron escuchados.

Por ello, es tarea permanente de los historiadores de la ciencia exhumar trabajos de excepcional valor científico.

Estas razones explican que formen legiones los casos de "vocaciones frustradas", "talentos abortados", "investigadores fracasados". Estos "fracasados" son originados por la tenaz y metódica persecución de calificados y honestos hombres de ciencia; aunque, en estos casos, en la muy poco digna función de "inquisidores".

Los científicos consideran la heterodoxia como algo absurdo y perjudicial, que debe ser combatido, olvidando que los estancamientos que sufren las ciencias sólo son superados por las teorías de estos genios heterodoxos. La historia de la ciencia no registra casos de genios ortodoxos, ya que la genialidad y la ortodoxia se excluyen.

Los enemigos de los "galileos" son los investigadores ortodoxos de la misma disciplina, y éstos son científicos de renombre y que hasta fueron laureados con el Nobel. Esto justifica la conocida sentencia lobbessiana: "El hombre es un lobo para el hombre", así como la frase de Dutellier: "el que utilizando su prestigioso científico y su poder, vulnera o hiere de muerte a un investigador, cuyos designios lo hubieran llevado a curar males incurables, cometerá el más repugnante y oprobioso de los crímenes".

Royo Villanova, en relación a lo precedente, dice: "Los sabios, los especialistas, los técnicos y expertos, por sobresalientes que sean, por encumbrados que estén en su competencia, por excelente que sea su reputación, por mucha que sea su gloria, la fama, la popularidad de que gocen, están obligados como todos a pasar por la aduana pública de la ética y de la ley, donde han de rendir cuentas como los demás mortales, sin excepciones ni privilegios, por elevada que sea su talla, su categoría, su dignidad intelectual. . . la tendencia al abuso, a la malicia, más o menos subconsciente o inconsciente, está latente en todos por honestas que sean las apariencias de las actividades que se ejerzan. Entre los sabios, hombres al fin, puede haber, como entre los demás, personalidades deshonestas, sin escrúpulos".

El rechazo de una nueva concepción es un fenómeno universal, que ocurre en todas las latitudes y se da tanto en la ciencia como en la técnica, en las letras o en el arte. Justo es reconocer que países evolucionados dañan menos al

heterodoxo pues han padecido estas experiencias de persecución y luego han vivido el juicio histórico reivindicador. Tal es el caso de Alemania, que engendró gran número de genios, Francia, Inglaterra, Italia, Suiza, Hungría, Japón, etc. En cambio, las naciones jóvenes, son más proclives a caer en estas calamidades.

Los países que han comprendido estos hechos, privilegian la originalidad y la libertad de ideas sobre el acatamiento a la autoridad, como lo señala Bes. Este científico explica el cambio que ha tenido la ciencia por el aporte de Heisenberg —física cuántica— y de Einstein —física relativista—; por quienes ya nadie se siente poseedor de "verdades eternas" o "teorías cerradas".

Cuando un artista o un hombre de letras creador es destruido antes que desarrolle su teoría, las consecuencias son lamentables, pero no trágicas. En cambio, cuando la irracional intolerancia destruye nuevas teorías en medicina o biología, las secuelas son nefastas, ya que las inocentes víctimas son pacientes: cancerosos, aterosclerosos, leprosos, diabéticos, etc.

La relación ortodoxia-heterodoxia está expresada en dos sentencias de Einstein: "Ningún camino lógico conduce al descubrimiento de las leyes de la naturaleza. . . a veces hay que pecar contra la razón para descubrir algo".

Los "galileos", "inquisidores" y "tribunales de inquisición" seguirán existiendo por los "siglos de los siglos", pero una sociedad menos hipócrita y no tan entregada al "tartufismo" podría atenuar el trágico destino de estos científicos. **V**

Bibliografía

- Bachelard, G. *La formation de L'esprit Scientifique*. Paris, Librairie Philosophique, 1948.
- Barber, B. "Resistance by Scientists to Scientific Discovery", *Science*. n° CXXXIV, 1961.
- Bes, D. R. "Las ciencias, las bibliotecas y nosotros", *La Nación* (Buenos Aires). 6 de Abril de 1986.
- Bergel, M. "Ciencia y heterodoxia - El drama de los 'galileos'", *Orientación Médica*. Octubre de 1984.
- Gregoire, F. *Les Grandes Doctrines Morales*. Paris, Presses Universitaires de France, 1962.
- Kuhn, T. S. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago, University of Chicago Press, 1962.
- Laborit, H. *Creadores y descubridores*. Buenos Aires, Editorial Cuarto Mundo, 1965.
- Papp, D. *Descubridores y descubrimientos*. Concepción, Chile, Editorial de la Universidad de Concepción, 1982.
- Royo Villanova, R. *¿Hay que vigilar a los sabios?* España, Archivos de la Facultad de Medicina de Madrid, Setiembre de 1970.
- Schrödinger, E. *Science and Humanism*. Londres, Inglaterra, University of Cambridge Press, 1951.
- Taton, R. *Casualités et accidents de la découverte scientifique*. Paris, Masson et Cie. Editeurs, 1973.

La adversidad creativa

“Más sabios ha hecho el fracaso que el éxito”. – Guillermo Allen.

Juan Carlos Piora

DECIA el ilustre escritor español don Miguel de Unamuno (1864-1936): “El dolor es la constancia de la vida”. Es indudable que, con mayor frecuencia de lo deseado, estamos expuestos a recibir chascos, traiciones e ingratitudes, a sufrir tropiezos y enfrentar infortunios. ¿Quién no ha fracasado alguna vez? Más aún, a veces pareciera que somos blanco de un siniestro plan magistralmente trazado y ejecutado, porque todo nos sale mal.

Cuando el hombre se enfrenta con la adversidad, toma conciencia de su impotencia y, generalmente, reacciona imprecando al prójimo o, en el mejor de los casos —si es creyente—, preguntándole a Dios: “¡Señor!, ¿por qué me tuvo que pasar a mí?” A menudo esta pregunta implica más una queja que el deseo de investigar las causas o hallar una enseñanza detrás de la frustración. Sin embargo, ¡cuánto bien recibiríamos si buscáramos el sol más allá de las nubes!

Fracasos que alumbran

Probablemente, uno de los hombres más afectados por los contratiempos fue **Tomás Alva Edison** (1847-1931).

Nació el 11 de febrero de 1847 en un modestísimo hogar de Milán,

El profesor Juan Carlos Piora es licenciado en Historia. Ejerce la docencia en los niveles medio y superior en el Colegio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Ohio, Estados Unidos. Mientras cursaba los primeros grados de la escuela fue calificado de torpe para seguir recibiendo instrucción. Sin embargo, antes de cumplir los once años había montado un interesante laboratorio en el sótano de su casa. Allí realizó miles de experimentos, centenares de los cuales resultaron negativos; pero no se desanimaba. “Hemos encontrado otra forma que no conviene adoptar; ahora encontraremos la verdadera”, decía frente al fracaso.

Edison no aceptaba que lo llamaran genio. Expressaba: “El genio es diez por ciento de inspiración y noventa por ciento de transpiración”. Consecuente con esta afirmación, fue un trabajador infatigable. Para llegar al filamento incandescente, que le permitió construir la lamparita eléctrica, probó más de seis mil materiales que hizo traer de diversas partes del mundo. Finalmente, un día del año 1879. . . ¡se hizo la luz!

A él se le deben muchos de los progresos aplicados en el uso de la electricidad y de las comunicaciones: fue el creador del telégrafo automático (sistema dúplex); perfeccionó el fonógrafo y también la máquina de escribir, que posteriormente se patentó con la marca Remington; fue precursor del cinematógrafo; ingenió un método para obtener cemento, etc.

¡Ironías de la vida! El inventor de varios sistemas para mejorar las co-

municaciones, murió incomunicado por causa de la sordera a los 84 años.

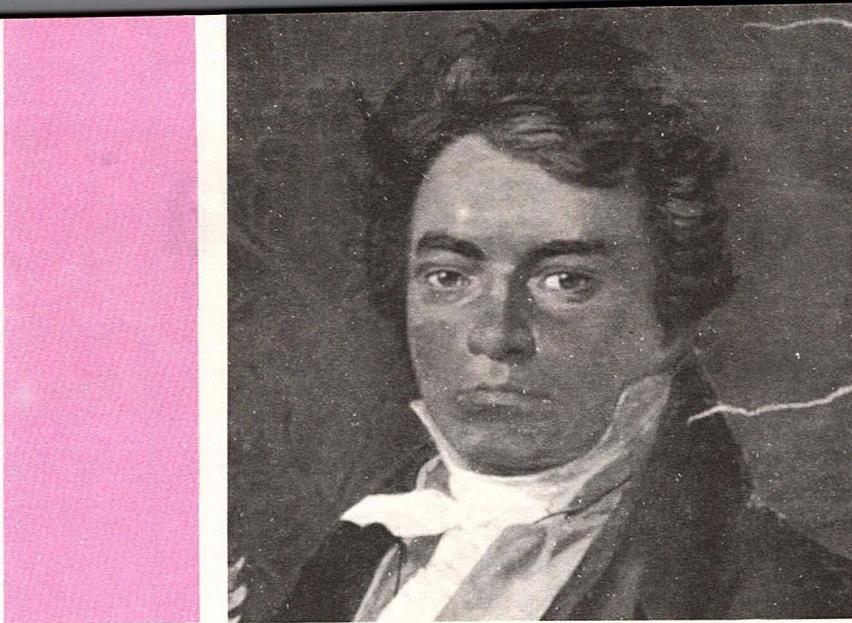
Edison llegó a ser uno de los grandes benefactores de la humanidad, porque en cada fracaso vio la oportunidad para intentar una solución diferente.

La ceguera fecunda

Despuntaba el siglo XX. Guillermo tenía quince años cuando cursaba el primer año de la afamada Universidad de Harvard, Massachusetts, Estados Unidos. Un compañero le arrojó un trozo de pan que hizo impacto en un ojo. La herida provocó la pérdida de la visión de ese ojo y, gradualmente, la del otro también. La minusvalía visual no fue impedimento para que se graduara en leyes. Fue sometido a largos y penosos tratamientos con la finalidad de evitar la ceguera total.

A los 34 años anunció que se dedicaría a la investigación histórica. Sus amigos se rieron sarcásticamente. ¿Cómo haría para buscar y leer documentos en los archivos? Cuando **Guillermo Prescott** (1786-1859) murió, a los 73 años, había publicado 39 gruesos volúmenes que lo consagraron como uno de los mejores especialistas en historia americana. *La conquista de Méjico*, *La historia de los Reyes Católicos* e *Historia del Perú* son clásicos que aún hoy merecen ser consultados por los historiadores.

Fue un trabajador infatigable. No



Retrato de Beethoven conservado en el Liceo Musical de Bolonia. (Fragmento.)

lo hizo por necesidad económica, pues sus padres eran ricos. Tampoco se propuso metas de fácil acceso. El infortunio no lo doblegó; ni solicitó ni esperó compasión. Reempló el espíritu, miró hacia el futuro con optimismo, y elaboró su obra con maestría y vigor.

La sordera creativa

Ludwig van Beethoven nació en Bonn, Alemania, el 16 de diciembre de 1770. Sus progenitores no fueron un ejemplo digno de imitar. La madre era afecta a las bebidas alcohólicas; y el padre, más amante de las diversiones nocturnas, en compañía de supuestos amigos, que del trabajo.

A los once años se inició como músico en la corte del elector y con la remuneración pudo reforzar el magro presupuesto familiar, aunque generalmente el dinero era disipado por el padre. A los catorce años sostenía a toda la familia con el sueldo de 150 escudos.

En 1786 quedó huérfano de padre y madre. Carlos y Juan, sus hermanos, pasaron a depender de él. Mientras tanto, perseveraba en los estudios musicales y en la composición.

La fealdad, la baja estatura, las formas poco armónicas, la desprolijidad en el vestir, los modales rústicos y la emotividad hipersensible no lo favorecieron para relacionarse satisfactoriamente. A pesar de los defectos señalados, a los 25 años

deslumbró a la refinada sociedad musical vienesa con la ejecución de un brillante concierto. Casi simultáneamente, la nube de la sordera comenzó a ensombrecer el sol naciente. Por ese entonces le escribió a un amigo: "Trataré de hacer frente a mi destino, aunque no concibo que haya criatura más desgraciada que yo". Y a otro le expresó su firme decisión de luchar, con estas palabras: "Cada día estoy más próximo a realizar el indescriptible ideal que ha deslumbrado y ha cautivado siempre mi pecho. Tan sólo realizando este ideal, puede vivir Beethoven. Beethoven no puede vivir en el descanso y la inacción. Quiere luchar con el destino que ciertamente no ha de lograr derribarme del todo. ¡Es tan maravilloso vivir mil vidas!" Cuando comenzaba a disfrutar de cierto desahogo económico, las guerras napoleónicas le provocaron nuevos trastornos y más privaciones.

A los 45 años el infortunio era total: ¡Estaba completamente sordo! A tal punto que en plena ejecución de su ópera *Fidelio*, tuvo que suspender la dirección porque no escuchaba a la orquesta. No obstante estar envuelto por esa tragedia, compuso la sublime *Novena Sinfonía*. Cuando la ejecutaron por primera vez, el público lo ovacionó; pero Ludwig, refugiado en un palco, no escuchó la aclamación.

Los hermanos siguieron viviendo a sus expensas. Incluso adoptó a

uno de sus sobrinos, Carlos, que recompensó sus desvelos y generosidad con la ingratitud.

Beethoven asumió una actitud positiva frente a la adversidad, optimismo puesto de manifiesto en el título que dio a su Opus 132: *Sincero canto de gracias de un convaleciente a la Divinidad*. A un amigo le regaló una composición titulada *Alégrate de vivir*.

Enfermo, postrado y solo, falleció en Viena el 20 de marzo de 1827. Poco antes testó en favor de su sobrino, que lo había abandonado.

El balance de esta vida signada por la desgracia, pero que se superpuso a ella con fe, está reflejada en su fecunda y calificada producción: 32 sonatas para piano, 17 cuartetos, 9 sinfonías, 5 conciertos para piano, 1 para violín y la ópera *Fidelio*, composiciones todas que elevan y ennoblecen el espíritu e integran el patrimonio de la cultura universal.

Parálisis motivantes

El programa de televisión "That's incredible!" (¡Eso es increíble!) muestra con frecuencia cómo muchos minusválidos se superponen a su infortunio y no sólo se procuran dignamente el sustento, sino también se destacan en diversas actividades deportivas, compitiendo con no discapacitados. ¿Cómo llegan a sobreponerse? ¡Sencillamente porque asumen una actitud optimista frente a la adversidad y luchan por superarla!

Esta fue la actitud de **Carlos Axelsson**, un joven sueco a quien conocí en Viena en 1975. Atropeñado por un automóvil, sufrió el corte de la médula a la altura de las vértebras cervicales. A pesar de quedar inválido del cuello para abajo, no se encerró a rumiar su desgracia. Replanteó su vida y decidió bastarse a sí mismo y ser útil a la humanidad. Pinta y escribe a máquina, valiéndose de una varita que mueve con la boca, con la que también acciona los comandos de

su silla de ruedas; traduce libros de alto contenido moral, espiritual y educativo del inglés al sueco. Además, cuando toma conocimiento de que alguien se encuentra en condiciones similares a las de él, lo llama por teléfono para insuflarle optimismo. Cuando un colega periodista le preguntó cómo podía sentirse feliz, respondió: "Tengo un gran Salvador y El me imparte gracia para cada día. Eso es suficiente para mí. Estoy feliz en toda situación". Ser cristiano no es garantía de inmunidad contra la adversidad, pero sí se nos promete consuelo y fuerzas para recomenzar. Dijo Jesús: "Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo" (S. Juan 16: 33).

Las deslealtades de los compañeros, la falta de reconocimiento, la enfermedad, la separación temporaria o definitiva, las ingratitudes de los hijos y la incompreensión de los padres, los fracasos sentimentales, la carencia de oportunidades, la violencia social, las frustraciones profesionales y la estrechez económica, son todas variantes de una misma realidad: el infortunio. Sin embargo, no permitamos que la desesperación, la incredulidad o la depresión nos sumerjan en la rebeldía. Aceptemos que el dolor y el sufrimiento forman parte de la vida en este mundo anormal, pero que no perdurarán, porque un día no muy lejano Dios retornará este planeta a la normalidad primigenia. Entonces, "enjugará Dios toda lágrima. . . y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor" (Apocalipsis 21: 4).

Mientras tanto, busquemos la compañía del Altísimo, que promete aliviar nuestras cargas, cuando nos exhorta: "Invócame en el día de la angustia; te libraré y tu me honrarás" (Salmos 50: 15). Además, seamos solidarios con el prójimo que se halla tanto o más golpeado que nosotros. Si procedemos así, convertiremos cada piedra que la vida nos arroje en un escalón para avanzar hacia adelante y hacia arriba. **VF**

¿Qué responde la Biblia?

El Espíritu Santo, ¿es simplemente un influjo o un poder que emana de Dios y que, como tal, no tiene personalidad? Además, ¿comenzó su obra en favor de los hombres recién en el día del Pentecostés, luego que Jesús murió y resucitó?

Empecemos por la última pregunta. La Biblia enseña que el Espíritu Santo es una Persona eterna (Hebreos 9: 14), que forma parte de la Divinidad, por cuya razón tanto su existencia como sus obras son señaladas ya en el Antiguo Testamento: se lo menciona 88 veces en 22 de los 39 libros que forman parte de esa porción de las Escrituras. El Nuevo Testamento, a su vez, atestigua que los profetas que escribieron el Antiguo Testamento fueron inspirados por el Espíritu Santo (2 S. Pedro 1: 19-21).

Mencionaremos algunos de los 88 pasajes que se refieren al Espíritu Santo en el Antiguo Testamento. La primera mención está en el segundo versículo de la Biblia, donde se señala su presencia en ocasión de la creación y el ordenamiento del mundo (Génesis 1: 2). Durante el éxodo de Israel, el Espíritu Santo dio una inteligencia especial en las artes a Bezaleel, quien participó en la construcción del santuario (Exodo 31: 2-3). En la época de los jueces se menciona su presencia siete veces: impartió valor y fortaleza a los dirigentes del pueblo (Jueces 3: 10; 6: 34; 11: 29; 13: 25; 14: 6, 19; 15: 14). El profeta Eliseo pidió "doble porción" del Espíritu que guiaba a Elías (2 Reyes 2: 9).

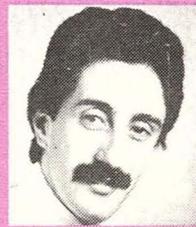
Estos pasajes escogidos de entre los 88 existentes en el Antiguo Testamento nos muestran la forma en que actuó el Espíritu Santo a favor de los hijos de Dios antes de la primera venida de Cristo. Confirman, además, que el Espíritu Santo siempre estuvo presente para cumplir su

obra de salvación en favor de los hombres.

Con respecto al día de Pentecostés, referido en Hechos 2, la Escritura nos dice que ésa fue una ocasión en la que el Espíritu Santo se derramó en forma especial y abundante.

Con respecto a si el Espíritu Santo es simplemente un influjo emanado de Dios o una Persona que forma parte de la Divinidad, cabe mencionar los atributos que la Biblia le refiere en los siguientes textos: el Espíritu Santo enseña (S. Juan 14: 26); convence (S. Juan 16: 8); impide y prohíbe (Hechos 16: 6-7); concede y permite (Hechos 2: 4); habla y toma decisiones (1 Corintios 12: 11); puede ser entristecido (Efesios 4: 30); comisiona e intercede (Hechos 13: 2; Romanos 8: 26). Podríamos duplicar esta lista, pero es suficiente para que comprendamos que el Espíritu Santo tiene atributos propios de una personalidad.

Respecto de la deidad del Espíritu Santo, indicaremos los siguientes pasajes: es eterno —como el Padre y el Hijo— (Hebreos 9: 14); es omnipresente (Salmos 139: 7-10); es omnisciente (1 Corintios 2: 10-11); es omnipotente (Salmos 139); es creador (Job 33: 4; Salmos 104: 30); es Jehová (compárese Jeremías 31: 33-34 con Hebreos 10: 15-16, e Isaías 6: 8-10 con Hechos 28: 25-27); es igual a Dios (Hechos 5: 3-4).



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y vicedirector de Vida Feliz.

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

Hacia una vejez vital

*“Aun en la vejez fructificarán;
estarán vigorosos y verdes”
(Salmos 92: 14).*

Mario Pereyra



EL ENVEJECIMIENTO no es simplemente un proceso físico, sino también un estado mental”, afirma el Dr. H. Mahler, director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS).¹ Por lo tanto, no es un estribillo iluso la creencia popular de que se puede ser joven en espíritu a pesar de tener un cuerpo gastado por los años. Es falso el concepto del anciano como una persona achacosa, triste, sola, incapacitada física y mentalmente, que va caminando vacilante hacia la tumba.

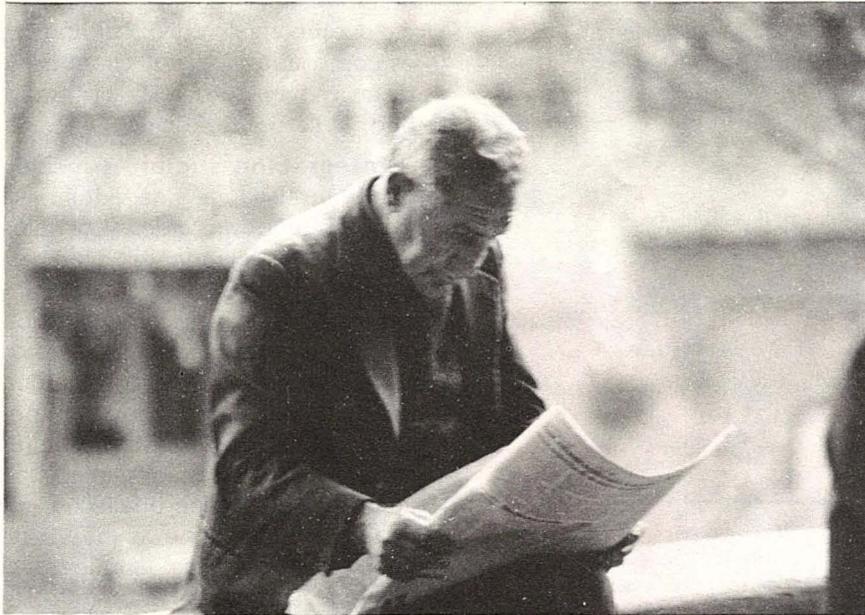
El director de la OMS insiste en la necesidad de “descartar la imagen estereotipada del viejo imposibilitado e inútil”. Antes se creía que una mayor edad cronológica correspondía a un correlativo envejecimiento físico y mental. Hoy se sabe que la declinación no es una consecuencia inevitable de la edad. Cualquiera puede observar que hay grandes diferencias entre los modos

en que envejece la gente. Hay sexagenarios totalmente consumidos y septagenarios relativamente juveniles —por ejemplo, el presidente Ronald Reagan de los Estados Unidos—; incluso hay octogenarios de vida muy productiva, como por ejemplo el jefe del Estado chino, Li Xiannian, o el ex presidente Sandro Pertini, de Italia. Miguel Angel tenía más de 60 años cuando terminó de pintar los famosos frescos de la Capilla Sixtina y alrededor de 75 cuando dio fin a sus trabajos en la Capilla Paulina. Tiziano seguía trabajando a los 90 años, igual que Pablo Picasso, que falleció a los 91 años. Winston Churchill fue primer ministro de Inglaterra hasta los 80 años y Rubinstein tocó su último concierto a los 92 años. Así, los ejemplos podrían multiplicarse infinitamente.

En consecuencia, es posible hacer coincidir la vejez física con la juventud psíquica en una vida alegre y productiva. La nueva gerontolo-

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

El director de la OMS insiste en "descartar la imagen estereotipada del viejo imposibilitado e inútil".



gía nos enseña cómo evitar las sombras de la declinación y disfrutar de una vejez vital.

Factores del envejecimiento

Hay factores que aceleran los procesos del deterioro físico, en tanto que hay otros que lo retrasan. Haremos una breve reseña de esos factores (véase el cuadro adjunto).

Se envejece tal como se ha vivido. Todavía no se sabe a ciencia cierta cuáles son todas las causas que provocan el envejecimiento. Muchas teorías se disputan la explicación de este fenómeno. En general, hay coincidencia en atribuir a causas hereditarias genéticas y neurohumorales el deterioro de las funciones biológicas. Pero también es evidente que la calidad de vida de los años canosos es el resultado de las experiencias recogidas a lo largo del camino de la existencia. "Vino y mujeres pervierten a los inteligentes, el que va a prostitutas es

aún más temerario. De larvas y gusanos será herencia",² advierte el precepto del Eclesiástico. Actualmente, los especialistas insisten en los efectos deletéreos del alcoholismo, del tabaquismo, de la hipertensión arterial y de una vida estresada.

Alimentación. Hace unos años, el gobierno de Tokio envió un cuestionario a los ciudadanos con más de cien años, para estudiar sus costumbres y descubrir las causas de la longevidad. "Dejar de comer antes de sentirse satisfecho" fue una de las respuestas más frecuentes de los ancianos nipones. Agregaron que es necesario dormir muchas horas y seguir un horario regular todo el año. En su mayoría eran trabajadores rurales y con hábitos conservadores.³

Tanto la sobrealimentación como la desnutrición son perjudiciales. La edad promueve el deterioro, en mayor o menor grado, de las fun-

ciones digestivas, gástricas y pancreáticas, y la disminución de la capacidad de absorción del intestino. Deben restringirse las grasas animales, y los alimentos deben ser apetitosos y fáciles de digerir. Si bien las proteínas son importantes (preferentemente leche, huevos, pescado), hay que cuidar el aumento de la urea por insuficiencia renal.

Por supuesto que la dieta debe ser equilibrada y adaptada a las condiciones físicas de la edad, lo que impone la consulta médica respectiva. La hidratación es fundamental. Se requiere la ingesta de dos litros diarios de agua o jugos de fruta natural (un vaso cada hora, fuera del horario de las comidas). Esto mantendrá un buen funcionamiento renal y ayudará a evitar el estreñimiento.

Víctimas del síndrome de reposo. Los estudios del Instituto de Gerontología de la Academia de Ciencias Médicas de la Unión Soviética han descubierto que los longevos muestran una actividad bioeléctrica del cerebro de más alta frecuencia que el resto de la población. Concluyen que "es esencial que las personas sigan dedicándose a un trabajo físico e intelectual conforme a su capacidad, y que la sociedad siga beneficiándose con su experiencia".⁴

El anciano sólo debe hacer ejercicios aeróbicos, jamás ejercicios anaeróbicos; o sea, debe practicar ejercicios durante los cuales pueda respirar normalmente. Levantar pesas, correr carreras de velocidad, jugar al fútbol y realizar gimnasia con aparatos, son ejemplos de actividades que hay que evitar. El rey de los ejercicios saludables es el caminar. Para la tercera edad hay que seguir estrictamente las prescripciones de los especialistas (véase el cuadro adjunto).

El geriatra uruguayo Dr. A. Morelli, dice: "Jamás hay que permitir que un anciano se quede sentado largo tiempo mirando televisión, tal como es lo normal en los hogares de ancianos. Ese anciano en quietud sufre una involución men-

Reynaldo, de 74 años, me decía: “Ya cumplí mi misión. He conseguido todo lo que me propuse”. Esa actitud ante la vida lo tenía deprimido.

FACTORES ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO

Aceleran

- Alcoholismo.
- Tabaquismo.
- Exceso en la alimentación, obesidad.
- Vida agitada y estresada.
- Sedentarismo y falta de actividad mental productiva.
- Traumatismos físicos, hipertensión y ciertas enfermedades.
- Aislamiento y soledad.
- Reminiscencias nostálgicas del pasado.

Retardan

- Hábitos regulares, conservadores y tradicionales.
- Nutrición regulada.
- Ejercicio físico moderado, hecho en forma sistemática.
- Recreación.
- Buena integración social.
- Metas futuras, esperanza.
- Actividad intelectual.

NORMAS PARA EL EJERCICIO FISICO EN LA TERCERA EDAD¹¹

- Caminatas tres veces por día; lejos de las comidas, en terreno llano y a razón de cien pasos por minuto.
- Hay que ir aumentando cien metros por día hasta llegar a los dos mil metros por caminata; es decir, a un total diario de seis mil metros.
- Cuando pase un día en que no se ha podido realizar el ejercicio, reduzca al día siguiente cien metros en cada caminata.
- No importa que el tiempo sea frío, bastará con abrigarse adecuadamente.
- Luego del ejercicio es indispensable el reposo físico e intelectual por un período similar al que requirió el esfuerzo. Lo más conveniente es realizarlo en un sillón cómodo; si no se toma en cuenta esta prescripción pueden hacerse nulos, e incluso desfavorables, los resultados del ejercicio físico.

tal y física anormalmente acelerada, y luego hay que gastar mucho dinero en psicofármacos que para nada sirven en estos casos”.⁵ El anciano debe ocupar todo el tiempo en actividades recreativas, en trabajos, en ejercicio físico, en mandados, etc. Son muy importantes las caminatas, la lectura de los diarios y las revistas que los mantenga actualizados, los encuentros sociales, etc. Como alguien dijo: “El hombre es como una bicicleta: cuando está en movimiento, está en equilibrio; si se para, se cae”.

Integración social. A medida que transcurre la vida adulta, se van perdiendo los roles. Los hijos se casan —dejando el “nido vacío”— y cesan las principales funciones de los padres. La jubilación constituye otra experiencia dolorosa. Al dejar la actividad, se pierden los roles laborales y los compañeros de trabajo. Muchas veces la familia se dispersa y los amigos de antaño se distancian o fallecen. Finalmente sobreviene la más cruel de todas las pérdidas: la muerte del cónyuge. Este es el momento de mayor riesgo. Los viudos, durante los dos primeros años, tienen diez veces más posibilidad de enfermar o de morir, según las estadísticas.⁶ Estos son los trágicos resultados de la soledad. Son catastróficas las consecuencias de la segregación social y el aislamiento. Un ejemplo interesante lo dan las gallinas. Es fácil producir arterioesclerosis y ancianidad prematura en gallinas bien alimentadas, aislándolas de la vida bulliciosa del gallinero y reclusándolas solas en locales a prueba de ruidos.

En una experiencia realizada por la Universidad de California con ancianos residentes en un hotel, observaron que cuando se los incitaba a participar, tener amistades y concurrir a lugares sociales, se producían “cambios impresionantes en la salud física y mental”, y la longevidad aumentaba.⁷ Por lo tanto, es un deber vital procurar nuevas amistades, comer en lo posible acompañado y descubrir nuevas ocupaciones, como, por ejemplo,

hizo Yvonne Leon de Paris cuando organizó el servicio de abuelas asistentes. Se trata de personas ancianas que, sin fines de lucro, están dispuestas a ocuparse de los niños ajenos cuando sus padres se ven obligados a dejarlos solos en casa. Ofrecen sus servicios en los avisos clasificados de los diarios, con el título "Se alquila abuela".⁸

"Mirar hacia adelante". Reynaldo, de 74 años, me decía: "Ya cumplí mi misión. He conseguido todo lo que me propuse. Tengo un hijo, planté un árbol y escribí un libro de poesías. No espero nada más". Esa actitud ante la vida lo tenía deprimido, con sus piernas semiparalizadas y sufriendo mil acha-

ques a pesar de que los médicos le aseguraban que estaba físicamente bien. Le recomendé que escribiera otro libro, y mejoró.

"Es fatal mirar hacia atrás —dice K. Jung—; es esencial tener un objetivo para satisfacer en el futuro".⁹ "Nunca digas —afirma el sabio Salomón— que los tiempos pasados fueron mejores que éstos".¹⁰ Quien pierde la capacidad de espera está inexorablemente condenado. La esperanza, por el contrario, es promesa de renovación, confianza de futuro, proyecto de vida. La esperanza es entusiasmo vigorizante, salud y longevidad. Usted y yo podemos ser sus felices benefactores. **VF**

Referencias

- 1 H. Mahler, "Remozar la vejez", *Salud Mundial* (febrero de 1982), pág. 3.
- 2 Eclesiástico 19: 2-3, *Biblia de Jerusalén*.
- 3 C. Agrasar, "El hombre debería vivir hasta los 167 años", *Jano*, n° 650-H (7-18 de abril de 1985), págs. 29-30.
- 4 A. Chebotarev, "La biología del envejecimiento", *Salud Mundial* (mayo de 1982), págs. 27-29.
- 5 A. Morelli, "Tercera edad: Experiencia uruguaya", *Psicología Médica*, vol. V, n° 1 (1979), págs. 39-64.
- 6 S. Jacobs et al., "An Epidemiological Review of the Mortality of Bereavement", *Psychosomatic Medicine*, vol. XXXIX, n° 5 (1977), págs. 344-357.
- 7 D. Gelman, "Vamos, aprendamos a vivir la vida", *Revista La Nación* (Buenos Aires), 24 de mayo de 1987, págs. 22-23.
- 8 "Alemania Federal: se alquilan abuelas", *La Prensa* (Buenos Aires), 20 de julio de 1985.
- 9 K. Jung, citado por P. Rodríguez, "Psicología de la tercera edad", *Biblioteca de Psicología Aplicada*, n° 18 (diciembre de 1986).
- 10 Eclesiásticos 7: 10.
- 11 Morelli, *ibid.*



Consultorio médico

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

¿Es posible que las dosis de medicamentos que me son recetadas me resulten insuficientes, ya que en mí su efecto termina mucho antes que en otras personas que conozco?

En la pregunta, la lectora se refiere en especial a algunos analgésicos que usa bajo supervisión médica, pero que no se corresponden en la cantidad necesaria con una medicación similar que reciben algunas personas conocidas por ella. Esta situación no es infrecuente. Hay un importante grupo de pacientes que presentan tanto ésta como la situación inversa: una permanencia prologada de los efectos de los medicamentos más allá de lo que se considera habitual para la posología sugerida. Lo cierto es que la duración de los efectos medicamentosos es tenida como uniforme por los farmacéuticos, cuando en realidad cada individuo tiene una velocidad particular para el metabolismo de los remedios.

Algunas personas son denominadas "metabolizadores lentos", lo que significa que eliminan muy lentamente

las drogas. Por lo tanto, su acumulación en el organismo produce una potenciación de los efectos. Otras personas son "metabolizadores rápidos" y entonces la droga no tiene posibilidad de actuar o lo hace muy fugazmente.

Estas características son genéticas y pueden repetirse en miembros de la misma familia. Sin embargo, existen otros elementos a considerar como posibles alteradores de la eficacia de las drogas en determinados pacientes. Los más importantes son la edad, el sexo, la raza, la dieta, las posibles alteraciones de la función de los riñones y también la distribución de la grasa en el cuerpo.

En la actualidad existen perfeccionados análisis capaces de identificar a los individuos que reaccionarán lenta o rápidamente al metabolizar los medicamentos; pero resultan sumamente costosos, por lo que su uso puede ser reservado a casos denominados "difíciles". Mientras no sea posible generalizar ese tipo de análisis sanguíneos para dosificar la cantidad de droga en determinados momentos, cada paciente debe consultar con su médico las posibles modificaciones descubiertas respecto de su reacción a los medicamentos indicados, y

ajustar en consecuencia la posología. Los farmacólogos aseguran que en el futuro las deficiencias genéticas individuales podrán ser identificadas en una tarjeta personal para ser portada en forma permanente, lo que permitirá a cualquier médico que entre en contacto con el paciente prescribir en forma personalizada. Lamentablemente, no parece muy próximo ese día, que ahorrará a los pacientes muchas molestias derivadas de su metabolización particular de los medicamentos. Entre tanto, tales pacientes deberán consultar a su médico cada vez que noten diferencias entre los efectos medicamentosos previstos y los experimentados por ellos.



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.

Los mejores remedios

(y los más baratos)

Edwin Iván Mayer

ES DEBER de toda persona normal, cuidar su salud. Tenemos que interesarnos en mantener la enfermedad alejada de nuestro organismo. Para ello, lo mejor es prevenir. Muy acertada estaba la autora adventista Elena G. de White al escribir: "Es mucho mejor prevenir la enfermedad que saber tratarla una vez contraída" (*El ministerio de curación*, pág. 89). Anticipándose varias décadas a los descubrimientos científicos, ella también declaró: "El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos deberían conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos" (*Ibid.*).

Analicemos brevemente estos ocho remedios naturales.

Aire puro

Cuando usted está privado de aire puro, su cerebro es el primero en sufrir. Si el aire puro es escaso, se tornará irritable y estará menos

alerta. Sin aire puro durante algunos minutos, morirá.

Es fácil descuidar la importancia del aire puro, ya que existe en grandes cantidades y no se lo ve. Pero si no le da la importancia que tiene, usted perderá los visibles beneficios de una mente bien despierta y un cuerpo saludable. Por lo tanto, abra las ventanas, disfrute de una caminata matinal y huya del humo del cigarrillo. Si vive en una ciudad con aire contaminado, recibirá los beneficios del aire puro pasando los fines de semana y las vacaciones anuales en el campo, la playa o las montañas. Descubra el tonificante efecto del aire puro.

Luz solar

La vida depende de los cálidos nutrientes del sol. La exposición a la luz solar estimula la producción de hormonas y mejora la función hepática. También ayuda a curar las heridas.

Apenas quince minutos diarios de exposición del rostro y los brazos al sol, son suficientes para estimular la producción adecuada de vitamina D en el cuerpo. A pesar de sus muchos beneficios, la luz solar debe aprovecharse en dosis pequeñas. Podemos recibir demasiado de este benéfico sol, y cuando

esto sucede el resultado puede ser envejecimiento prematuro de la piel y hasta cáncer. Preferentemente, la exposición a los rayos solares debe producirse antes de las 10 de la mañana y después de las 3 de la tarde. Si piensa en prolongadas exposiciones, proteja sus ojos con lentes apropiados y la piel con cremas especiales.

La luz solar lo ayudará a aliviar las tensiones y le dará más ánimo, contribuyendo a que se sienta mejor consigo mismo y con el mundo que lo rodea. Además, el sol lo mantendrá saludable, si hace cuidadoso uso de él. Su vida será mejor y más brillante con la deslumbrante luz solar.

Abstinencia

Las drogas son seductoras y han saturado a nuestra sociedad ofreciendo excitación y liberación del estrés y de la angustia. Estamos rodeados de invitaciones muy sugerentes para usar drogas. Aunque parecen inocentes, algunas infusiones y bebidas sin alcohol contienen drogas. La teobromina está oculta en el té negro, y la cafeína en el café y en las bebidas con "cola". Además, las investigaciones demuestran que drogas tales como la cafeína, el alcohol y otras de muy generalizado uso, despiertan gradualmente el deseo de consumir drogas más fuertes. Por eso, es sabio no iniciar ese camino resbaladizo. Las drogas vendidas en la calle son tan tóxicas y peligrosas como el juego de la ruleta rusa. Tanto el alcohol como las drogas ilícitas son psíquica y físicamente esclavizantes.

Los jugos de frutas, puros o con agua mineral, son bebidas deliciosas y refrescantes, muy superiores al alcohol y a las bebidas cafeinadas. Muchas infusiones de hierbas, sin cafeína, pueden reemplazar ventajosamente a las que la contienen ocultamente, y resultar en sabrosos tés.

Descubrirá que es espléndido experimentar los agradables sabores de las bebidas carentes de estimulantes.

El licenciado Edwin Iván Mayer es coordinador de las instituciones médicas y de los programas de salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Sudamérica.



Entre los ocho remedios naturales no podemos obviar la confianza en Dios, base de la paz entre los hombres.

Reposo

En este mundo agitado, frecuentemente tomamos decisiones, recibimos presiones y somos impactados por noticias, en circunstancias en que nuestro cuerpo tuvo poco descanso y por lo tanto está tenso. El viejo proverbio "No quemes la vela por las dos puntas", ha ayudado a muchas generaciones a evitar el derroche de sus energías vitales. Estudios hechos con miles de personas confirmaron que la mayoría necesita entre siete y ocho horas de sueño cada noche. Nuestro cansancio o fatiga no siempre es causado por estrés o por trabajos pesados durante períodos prolongados. A veces es por culpa de algo que podríamos evitar fácilmente, como permanecer mirando la televisión hasta muy tarde en la noche o traspasar por alguna otra razón.

Usted puede renovar sus energías durante el día, con cortos períodos de distracción. Al llegar la noche, restablezca su mente y su cuerpo con siete u ocho horas de sueño tranquilo. Disfrute además de pasatiempos renovadores, de un día de descanso semanal y de las vacaciones anuales. Esto también es parte de un descanso reconfortante.

Ejercicio

¿Le gustaría conocer una fórmula simple para mantener el peso ideal, tener músculos firmes, aminorar las tensiones, conservar hermosa la piel, aumentar sus energías, disminuir la depresión, mejorar y regularizar la digestión, además de reducir los riesgos de contraer enfermedades cardíacas y cáncer? Estos beneficios pueden ser suyos si planifica sus actividades para disponer de veinte a treinta minutos de ejercicios aeróbicos, de tres a cinco veces por semana. No precisa ser un experimentado atleta para alcanzar los beneficios recién señalados. Buenas opciones son: caminata, salto a la cuerda, ciclismo, natación y algunos otros deportes. Caminar es el ejercicio más seguro, especialmente para principiantes, obesos y adultos.

Cada sesión debe dividirse en tres partes: cinco minutos de precalentamiento, veinte a treinta minutos de ejercicios aeróbicos y cinco minutos finales para disminuir gradualmente el esfuerzo realizado. Use calzado y ropa apropiados para el ejercicio. Cuide de no excederse, principalmente al comienzo, y hallará que el ejercicio es reconfortante y placen-

tero. Con un ejercicio estimulante se sentirá vigorizado y feliz, al mismo tiempo que mejorará su salud y productividad.

Alimentación apropiada

La buena salud depende de una buena alimentación. Enfermedades coronarias, cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad son frecuentemente resultado de una dieta inadecuada. Los científicos han demostrado que tanto las carnes rojas, como las de pescado y ave, de uso tan generalizado hoy en día, no son los mejores alimentos. Los alimentos cárneos generalmente contienen uno o varios de los siguientes elementos: grasas saturadas, colesterol, cancerígenos, gérmenes nocivos; y son pobres en fibra, carbohidratos y calcio.

Los alimentos refinados como la harina blanca, el arroz blanco y el azúcar, así como las grasas saturadas y la sal, también son causantes de muchos problemas de salud, cuando son consumidos en grandes cantidades. Los alimentos frescos son mejores que los envasados. Una amplia variedad de coloridas y deliciosas frutas y verduras, además de granos, cereales y legumbres, son regalos de Dios para su mesa. Deben prepararse adecuadamente para que conserven los nutrientes y sabores. El uso de condimentos debe ser detenidamente estudiado, ya que varios son perjudiciales para la salud. Alimentos bien equilibrados y completos, comidos a horas regulares, lo ayudarán a prevenir la obesidad y muchas enfermedades, añadiendo alegría a su vida.

Agua

Más del 70% de nuestro cuerpo está formado por agua. Este fluido vital se elimina constantemente por las secreciones y excreciones del cuerpo. Por eso la sed nos impele varias veces al día a beber agua. Pero la sed no es siempre el indicador confiable de cuánta agua necesita nuestro cuerpo. Los estudios realizados indican que cuando los atletas beben más agua que la in-

dicada por la sed, sus desempeños mejoran considerablemente.

El agua es necesaria para transportar energía a las células y a los músculos y para retirar impurezas del cuerpo. No podemos vivir sin agua, ni lograr eficiencia sin adecuadas cantidades de ella. Beba por lo menos seis a ocho vasos de agua por día (un poco más si usted tiene físico grande o desarrolla actividad corporal por encima del promedio de las personas). No olvide de obsequiarse con un saludable baño templado cada día, para limpieza y relajamiento.

El agua pura refleja la luz como el diamante, pero es de más valor que éste. El agua es fuente de juventud. Lo ayudará a sentirse anímica y físicamente fuerte y a conservar su piel tersa.

Confianza en el poder divino

El peligro de una guerra nuclear y la violencia en todas sus formas penden sobre nuestras cabezas. Agreguemos a éstos, los problemas personales relacionados con el dinero, la familia, el trabajo y otros, y no nos sorprenderemos de que muchas personas entiendan que el mundo es un oscuro y peligroso lugar para vivir. En estas circunstancias es maravilloso disfrutar de la "esperanza firme que se tiene en una persona o cosa", que es la definición que da el diccionario al término confianza. La confianza en cualquier cosa o persona que no sea el poder de Dios traerá, tarde o temprano, chascos y desilusión. La confianza y la esperanza en Dios producen paz en el trato con otras personas, felicidad y salud personal. Si Ud. confía en el infalible cuidado de Dios, poseerá una poderosa fuerza que lo ayudará a sobreponerse a hábitos destructivos, haciéndolo disfrutar de toda su energía vital.

No cometa el error de considerar a estos ocho remedios naturales como la lista de un menú del cual usted puede escoger lo que desea. Necesita de todos ellos para disfrutar de bienestar físico y emocional. **VF**

Alcohol - Tabaco Drogas

LA GUERRA DEL CIGARRILLO

Las campañas contra el cigarrillo, que están ganando cada vez más impulso en los Estados Unidos, se han transformado en un formidable escollo para las ventas de tabaco. No es de extrañar, entonces, que las empresas tabacaleras hayan lanzado una furiosa contraofensiva en un amplio frente, que abarca desde avisos en revistas hasta encolerizados telegramas a los grupos que propician la prohibición de fumar.

En abril de este año, como resultado de las campañas antitabáquicas, la ciudad de Nueva York estableció la prohibición de fumar en la mayoría de los lugares públicos y ordenó a los empleadores que satisfagan las demandas de los empleados no fumadores que exigen lugares de trabajo libres de la tradicional saturación de humo de cigarrillo.

Las campañas contra el tabaquismo están teniendo un importante efecto sobre la industria. Las ventas de cigarrillos en los Estados Unidos están cayendo alrededor de un 2% anual, estiman los expertos.

"La tendencia generalizada apunta a un innegable descenso en el consumo —explica Diana Temple, de Salomon Brothers—. Pero, por otra parte, la tendencia de las ganancias ha sido ascendente. Estas compañías son altamente competitivas y van a luchar con dientes y uñas para proteger su negocio".

Las presiones de uno y otro bando tienen, indudablemente, gran importancia en un mercado que mueve cifras enormes: las ventas de cigarrillos en los Estados Unidos totalizaron en 1987 nada menos que 35.000 millones de dólares.

"LAS MADRES DE LA DROGA"

Como las madres argentinas de la Plaza de Mayo, ellas también se manifiestan —en el centro de Madrid— todas las semanas. También son

madres; sus hijos "desaparecidos", son drogadictos. Y también acusan al gobierno —por la complicidad de ciertas autoridades policiales con los traficantes de heroína y cocaína— del asesinato de sus hijos.

Se reúnen en un local de la parroquia de Entrevías, barrio obrero situado a cinco kilómetros del centro de la capital española. Son quinientas o seiscientas madres que han declarado la guerra a la droga.

"Las Madres de la Droga nos organizamos al ver que la policía no nos hacía caso" —dice una de ellas, cuyo hijo, un drogadicto de veinte años de edad, fue matado a tiros en un bar a principios de este año. No llora; con voz dura y mirada determinada, agrega—: "Salimos a la calle para decir a la gente que los muchachos drogadictos no son los culpables. . . Si nuestros hijos mueren en las calles por la droga, es porque existen enormes intereses".

Sin subvenciones, apenas con la asistencia del párroco de Entrevías, las Madres ayudan a los drogadictos. Envían a los "enganchados" (intoxicados) a granjas de desintoxicación, que pagan con el trabajo de cada una.

Al cumplir un año de actividad, las Madres de la Droga congregaron a cinco mil personas en el centro de Madrid, reclamando a gritos ayuda de los poderes públicos. Acusan a los "camellos" (traficantes) y a ciertos funcionarios policiales que les dejan el terreno libre. Hace unos meses entregaron a las autoridades listas de puntos de venta de droga, junto con nombres, apellidos y número de placas de policías que estaban implicados con los "camellos". No les hicieron caso.

En Madrid se cuentan 12.000 heroinómanos y en toda España 120.000, según cifras oficiales —precisando que se trata únicamente de los censados, es decir, los que pasaron por una comisaría o un hospital.

Maridena

Este hecho de la vida real nos enseña que aun un hirviente remolino de imágenes se puede convertir en un estanque calmo y apacible si razonamos los hechos y conservamos la fe.

Ana Piñeiro de Calvi



TENIA nueve años. Estaba en el amanecer de su vida. El verano transcurría felizmente, y más aún cuando vinieron de visita unos amigos de la familia que prolongaron su estadía por varios días. Cuando regresaron, Maridena fue con ellos para gozar algunos días de vacaciones en el campo. Atardecía cuando abordaron el tren que los llevaría hacia aquel hermoso lugar, rodeado de

playas de arenas doradas y aguas azules. Los días se sucedían cálidos. Maridena jugaba inocentemente bajo el sol con otras niñas de su edad. Todo era correr, saltar, disfrutar de la playa y recoger en ella vistosos caracoles.

Una noche, cuando todo estaba tranquilo y un hondísimo silencio invadía la estancia donde Maridena descansaba confiada, de pronto una figura varonil se acercó al lecho donde la niña dormía. Era una imagen que contrastaba con las que la acompañaban durante el día. Estaba dominada por un sentimiento

exacerbado y una intención maligna. Era una imagen que no apartaba su mirada fascinada de ese cuerpo que deseaba hacer suyo. Abrasado por la pasión, se apoderó de la hermosura codiciada.

¿Cuánto tiempo transcurrió? Nadie podrá saberlo. Ni siquiera hoy Maridena puede recordar en qué momento pasó del sueño a la realidad de lo que estaba ocurriendo. En lo profundo de su inconsciente duermen quietas las aguas de la memoria. De vez en cuando, un tenue rayo de luz intenta filtrarse en esas aguas sombrías, pero éstas se muestran incapaces de revelar lo que albergan en su intimidad.

De pronto, un rumor, un leve choque, un roce de la piel. . . y en los ojos desmesuradamente abiertos de Maridena, el terror. Una sucesión de movimientos violentos para liberarse terminaron con sus fuerzas. Finalmente, tras un salto quedó sentada en la cama. . . para ver deslizarse por la puerta a ese hombre que le había arrebatado lo mejor de su vida. El estupor colmó su alma, que respondió con el silencio de la inocencia. El corazón de Maridena agonizaba entre el deshonor y la pureza. Dejó caer los brazos, y

Ana Piñeiro de Calvi escribe este relato verídico para **Vida Feliz** desde Paraná, Entre Ríos, Argentina.

abandonándose en el lecho, lloró amargamente.

Llegó el amanecer y con él un nuevo día en la existencia de aquella niña que ya no era la misma. Lo sucedido había confundido y debilitado de tal modo su vida espiritual que se sintió vacía, abandonada, quebrantada. . .

Mirando la soledad del mar comenzó a pensar que su floreciente vida se parecía a él; las olas eran como sus sensaciones: iban y venían, borrando de la playa cada una las huellas de la precedente.

Ella era creyente. En su hogar le habían inculcado principios de moralidad y los había practicado a conciencia. A pesar de eso, ahora su fe se veía invadida por la duda. Maridena luchaba por ahuyentar el descreimiento y la falta de confianza, pero estos sentimientos volvían

reforzados de tal manera que el edificio de su fe se desplomó por completo. Todo su ser era un torbellino de rebeldía y de ansiedad. ¡Cómo deseaba que su propio mar fuera tan calmo como las quietas y apacibles aguas que podía contemplar desde su ventana! Pero, como un océano embravecido, imágenes contradictorias se levantaban de lo profundo de su ser, y bajo la turbulencia de ellas su fe perdía los contornos.

A pesar de su vacilante experiencia con la vida, Maridena luchó contra el recuerdo y tomó la determinación de no dejar que su felicidad presente y futura se malograra por ese cruel incidente. Con el paso de los años, cada vez que los recuerdos la abatían, se fijaba nuevos ideales de valor y de pureza que colmaban de belleza su vida. Decidió no abandonar sus principios

y aceptar que en todo aquello ella fue sólo una víctima inocente.

Cada vez con más claridad, repasaba lo ocurrido y ordenaba su vida de tal manera que le permitiera atravesar los malos momentos con una lámpara encendida en las manos: la de la fe y la confianza en Dios.

Hoy, veinte años después, cuando la memoria lleva a Maridena al valle de los sueños y recuerdos, se detiene sólo en aquellos que no la lastiman, los de indescriptible hermosura: el mar azul intenso, las olas coronadas de espuma, la arena fina y suave bajo sus pies. Así se demuestra —y nos demuestra— que es posible convertir la desgracia en un trozo de vida digno y aleccionador. **V**

En Familia

¿Pedir perdón yo?

Ese día su hijo volvió de la escuela sin el libro de lectura.

—¿Dónde está tu libro? —le preguntó usted.

—Lo tiene la maestra —dijo el chico.

La respuesta no la convenció.

—Lo perdiste. Eso fue lo que pasó. ¿No te dije que cuidarás tus útiles escolares? —atacó usted.

El niño insistía en su respuesta, pero usted lo reprendió severamente. Al día siguiente, el chico volvió a casa con el libro. Efectivamente, la maestra lo había retenido durante un día. Cuando el niño le mostró el libro, usted se sintió muy incómoda. ¿Qué hizo entonces? ¿Le pidió perdón u olvidó el incidente?

Es verdad que muchos adultos no tienen por costumbre disculparse ante un niño, sobre todo si éste es pequeño. ¿Es correcto este proceder?

Cualquiera sea su edad, un chico está en condiciones de entender un “perdónname” dicho sinceramente de persona a personita, sea o no su propio hijo. Algunas veces será un perdón de cortesía; otras, será un perdón reparador del descontrol o de la injusticia. En todos los casos debe ser una respuesta sincera y explícita.

La disculpa de cortesía es buena como hábito, pero el descontrol y la injusticia la convierten en obligatoria. En el caso del descontrol, se puede agregar una explicación (“Yo estaba muy nervioso/a, pero tú me irritaste. Trata de no hacerlo más”). Cuando cometa una injusticia, no lo dude, el “perdónname” es el único camino. En este caso, no disculparse equivale a sostener que “los adultos siempre tienen razón”, y bien sabemos que no es así.

Es verdad que un adulto puede cometer errores por falta de información; pero en ese caso, la disculpa sincera e inmediata es la única forma de reparación. Si le cuesta pedir per-

dón a su hijo, domine su estado de ánimo, evite las explosiones de su carácter (con razón o sin ella). Generalmente, poner en palabras las emociones ayuda a neutralizarlas y a evitar tormentas. Su disculpa generará las disculpas de su hijo. De usted aprenderá (o no) a pronunciar la palabra “perdón”.

No tenga miedo de perder autoridad al pedir a su hijo que lo perdone. Eso, además de hacerlo más cuidadoso en sus palabras y reacciones, lo agigantará ante los ojos de su niño. Los hijos no pretenden padres perfectos, pero sí humanos.



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

Algo más que maestros

Los maestros de nuestros hijos transmiten mucho más de lo que creemos; su influencia va más allá de lo que parece a simple vista.

Amiris S. Lombert

REVIVEN en mi mente los recuerdos cálidos de mis primeros años transcurridos en la escuela. No puedo decir que recuerdo exactamente el primer día de clases, ya que los primeros días fueron todos agradables.

Mi primera maestra

Todavía me parece escuchar cómo entonces —o desentonábamos— la canción “Mi escuelita, yo la quiero con amor”. Allí aprendimos a compartir, no sólo las horas de clases sino también la merienda, los juguetes, la experiencia de escolares. ¡Cuán diferente es hoy! No teníamos uniformes, ni “mochilas” para llevar nuestros libros, ni calculadoras, ni computadoras; pero nos gustaba aprender y gozábamos de la vida escolar.

La profesora Amiris S. Lombert es dominicana. En 1981 terminó la licenciatura en Educación y en 1983 obtuvo la maestría en la misma especialidad. Tiene una rica experiencia docente en los tres niveles de enseñanza. Actualmente es profesora en el Departamento de Educación de la Universidad Adventista Dominicana.

Todo era perfecto en mi “escuelita”; pero lo que recuerdo con más emoción es la sonrisa de mi primera maestra. ¡Cómo le gustaba enseñarnos a dibujar! Tenía una sonrisa muy blanca y a la vez muy profunda. Cada vez que me sonreía, mis ojos de niña buscaban detrás de esa sonrisa un carácter que imitar, una respuesta a todas mis preguntas infantiles, un futuro, un camino.

Un día tuve que abandonar mi “escuelita” y trasladarme a otra, pero la imagen de mi primera maestra me acompañó siempre.

Hoy, yo misma soy docente, y frente a la mirada escrutadora de cada alumno me pregunto si ese niño o ese joven verán detrás de mi sonrisa algo más que simpatía. No lo sé. Pero sí estoy segura de que mi primera maestra fue para mí mucho más que una maestra.

El arte de un maestro

Era alto, apuesto, de frente ancha y de mirada dulce. En sus ojos brillaban las mansas aguas de la quebrada que protegía las espaldas

de aquella escuela de una sola aula. Allí, unos diez o quince cerebritos gelatinosos disfrutábamos más que de una clase, de una cátedra aristotélica o platónica.

Llegar a la escuela era llegar a un país encantado. Cuando estaba frente a mi maestro, mi corta estatura me hacía ver sus piernas como dos columnas de mármol. Así era de fuerte, de franco, de recto. Lo amaba. Quizá después de mi padre y de mi abuelo, él fue el primer hombre a quien di mi amor más puro, cándido, radiante.

Con él comencé a beber los colores del campo, a seguir la danza de las mariposas, a conocer la ruta de los pajaritos en su luna de miel. Con él aprendí a disfrutar la fragancia de las rosas y flores silvestres. ¿Que si me amaba? ¡Estoy segura! Me lo demostraba a cada instante. Su mirada me llenaba de confianza en mí misma. Cuando su mano tocaba mi hombro, corría por todo mi cuerpo una sensación de estímulo y reconocimiento. Me decía que yo sería fuerte, y que se



“Contigo, maestra, no sólo aprendimos gramática, historia, geografía; también aprendimos tu entrega, tu servicio desinteresado”.

sentía orgulloso de mí. Juntos disfrutábamos de las puestas de sol que se brindaban espléndidas en la cumbre de la alfombrada meseta.

Un día tuve que despedirme del maestro y artista que había cincelado en mi carácter las primeras impresiones de un profundo amor por toda la creación. ¿Dónde estás, mi patriarca del saber? ¡Si tan sólo pudiera encontrarte y como Pedro a Jesús decirte: “Maestro, te amo”! Mi vida es una de tus obras de arte.

El placer de enseñar a pensar

Pronto me encontré envuelta en la algarabía de otra escuela. Esta ya no era una escuelita con un solo maestro, sino que era grande, con cinco salones, un amplio patio y un gran huerto escolar. Ya no éramos unos pocos niños, sino varias decenas de pupilos de todas las edades.

El aula llegó a ser un lugar aco-

gedor, donde todos teníamos reservado un espacio especial.

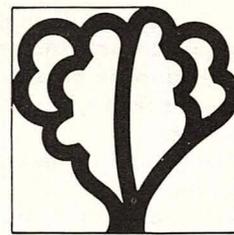
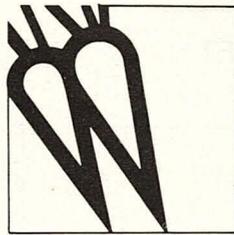
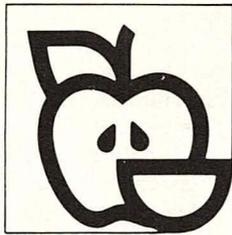
Se llamaba Carmen. Todavía recuerdo cómo nos enseñó a amar a nuestro país. “Deben conocer bien nuestra tierra. Es lo más grande que tenemos. La amarán más cuanto más la conozcan”, nos decía. Fueron horas inolvidables las que pasamos haciendo mapas. Me sentía feliz al escalar las montañas y los picos, al bañarme en los caudalosos ríos, al extasiarme en los valles, al recoger los frutos de las diferentes regiones. Todo esto mi mente lo hacía realidad mientras estudiaba las lecciones de geografía.

Carmen desarrolló en nosotros la conciencia de que necesitábamos informarnos bien de todo lo que acontecía a nuestro alrededor. Organizaba debates y nos enseñaba a comprendernos y a respetarnos mutuamente.

No sólo aprendimos de ella gramática, matemáticas, geografía, historia y otros secretos del saber; también aprendimos su calma, su entrega, su servicio desinteresado. ¿Acaso crees, Carmen, que no recuerdo que vivías en un cuartito de la escuela? Allí tenías todas tus pertenencias, y debiste sufrir las limitaciones que las circunstancias te imponían. Pero amabas a tus alumnos, y por eso te ofrendaste en el altar del sacrificio.

Contigo aprendí que podía llegar lejos, que detrás del horizonte había un mundo que yo debía conquistar; y no diste tu tarea por terminada hasta que abriste nuestros ojos y conciencias al mundo.

Carmen, te debo mi formación intelectual. No te voy a llevar rosas, pero te devuelvo tu amor brindándome a mis alumnos como tú lo hiciste con los tuyos. **VF**



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

Vamos a lo natural

Elba E. Utz de Weiss

Este mes presentamos a nuestras lectoras algunas recetas sencillas, que no por eso dejan de ser útiles y nutritivas. Introdúzcale todas las variantes que se le ocurra y ¡buen provecho!

SOPA CREMA DE ARVEJAS (GUISANTES)

- 1 taza de arvejas partidas**
- 1 cebolla mediana**
- 1 cucharada de harina**
- 2 cucharadas de manteca**
- 80 g de crema de leche**
- Daditos tostados de pan, cantidad necesaria**
- Sal y perejil a gusto**

Remojar las arvejas partidas en 2 litros de agua durante 12 horas, aproximadamente. Cambiar el agua. Agregar la cebolla pelada y cortada en dados, y cocer hasta que las arvejas estén tiernas. Pasar por tamiz y hervir nuevamente. Mezclar la manteca blanda con la harina. Agregar esta pasta a la sopa, revolviendo hasta que espese. Sazonar y agregar el perejil finamente cortado. Antes de servir, agregar la crema de leche; así la sopa quedará muy suave. Cortar rebanadas de pan en daditos, tostarlos en horno caliente y colocar algunos en cada plato, sobre la sopa.

PAPAS (PATATAS) BRIOCHES

- 6 papas redondas grandes**
- 3 huevos**
- 50 g de manteca**
- 50 g de crema de leche**

- 50 g de queso rallado**
- Sal y condimentos a gusto**

Lavar las papas y cocerlas en agua salada, sin pelarlas. Una vez tiernas, retirarlas, dejarlas enfriar un poco, pelarlas y cortarlas por la mitad. Ahuecarlas con una cucharita dejando una pared de 0,5 cm. Hacer un puré con la pulpa de las papas y mezclarlo con la manteca, la crema, la leche, el queso rallado y la sal. Añadir las yemas batidas, y por último las claras batidas a punto de nieve. Colocar esta preparación en una manga y rellenar las mitades de papa. Acomodarlas en una asadera enmantecada, llevarlas a horno caliente hasta que estén doradas y servir las enseguida.

ASADO DE LENTEJAS

- 1 taza de lentejas hervidas**

Elba E. Utz de Weiss es dietista de la Clínica Médica Belgrano, Buenos Aires, Argentina, y tiene una vasta experiencia en el arte culinario.

- 1 taza de copos de maíz, migas de pan integral o residuo de soja
- 1 1/2 taza de leche
- 1 cebolla
- 1/2 taza de maní o nueces
- 2 huevos
- Sal y condimentos a gusto

Picar la cebolla muy fino, mezclar bien con el resto de los ingredientes y verter en una fuente enmantecada. Llevar a horno caliente hasta que el asado esté cocido y dorado.

HAMBURGUESAS DE ADUKI (POROTOS, FRIJOLES)

- 2 tazas de porotos aduki
- 2 tazas de arroz integral
- 1 cebolla de verdeo picada fino
- 1 ó 2 dientes de ajo chicos (sin el embrión)
- 4 cucharadas de queso fresco
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 100 g de mozzarella o queso crema
- 1 pizca de jengibre o pimentón
- Rodajas de tomates, cantidad necesaria

Hervir y moler los porotos aduki y luego mezclarlos con el arroz hervido. Agregar el aceite, los condimentos, los huevos y el queso fresco rallado y mezclar bien. Formar hamburguesas con las manos humedecidas en agua y colocarlas sobre una placa enmantecada o aceitada. Hornear hasta que comiencen a dorarse. Sacarlas y colocar encima de cada hamburguesa una rodaja fina de tomate y una rodaja de mozzarella o queso crema. Llevar nuevamente al horno hasta que se derrita el queso. Servir enseguida.

TARTELETAS DE CHOCLO (ELOTE)

- 1 lata de choclo, tipo cremoso
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de aceite
- 1 morrón
- 2 huevos
- 4 cucharadas de queso fresco
- Tapas para empanadas, cantidad necesaria
- Leche, cantidad necesaria
- Fécula de maíz o sémola, cantidad necesaria

Rallar la cebolla y rehogarla, con un poco de morrón picado, en aceite o manteca. Aparte, licuar el choclo. Agregar un poco de leche si fuera necesario. Pasar el puré por un tamiz. Mezclarlo con la cebolla y el morrón rehogados. Cocer durante 6 ó 7 minutos, revolviendo constantemente. Agregar los huevos batidos y terminar de cocinar. Si la mezcla estuviera muy líquida, agregar 1 ó 2 cucharadas de fécula de maíz o sémola, hasta que espese. Retirar del fuego y agregar el queso fresco rallado. Hornear las tapas de empanadas previamente pinchadas con un tenedor. Colocar sobre las tarteletas un poco de relleno, y encima un pedacito de queso y una tirita de morrón. Llevar al horno por unos minutos. Servir caliente.

TORTA DE POLENTA

- 1 taza de polenta cocida
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina común
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 taza de aceite
- 3 huevos
- 2 manzanas verdes
- 1 limón (ralladura)
- 1/2 taza de pasas de uva sin semilla
- 1/4 taza de fruta brillantada o nueces

Batir las yemas con el azúcar y el aceite hasta que esté bien cremosa. Agregar de a poco la polenta espesa desmenuzada, la ralladura de limón, las pasas, la fruta brillantada, la harina, el polvo de hornear y por último las claras batidas a punto de nieve. Mezclar suavemente y verter en una fuente rectangular (de 25 x 30 cm, aproximadamente) enmantecada. Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos, y éstos en rodajas bien finas. Encimar parcialmente las rodajas, en hileras, hasta cubrir la superficie. Espolvorear con azúcar y hornear a temperatura moderada durante 35 a 40 minutos. Servir fría.

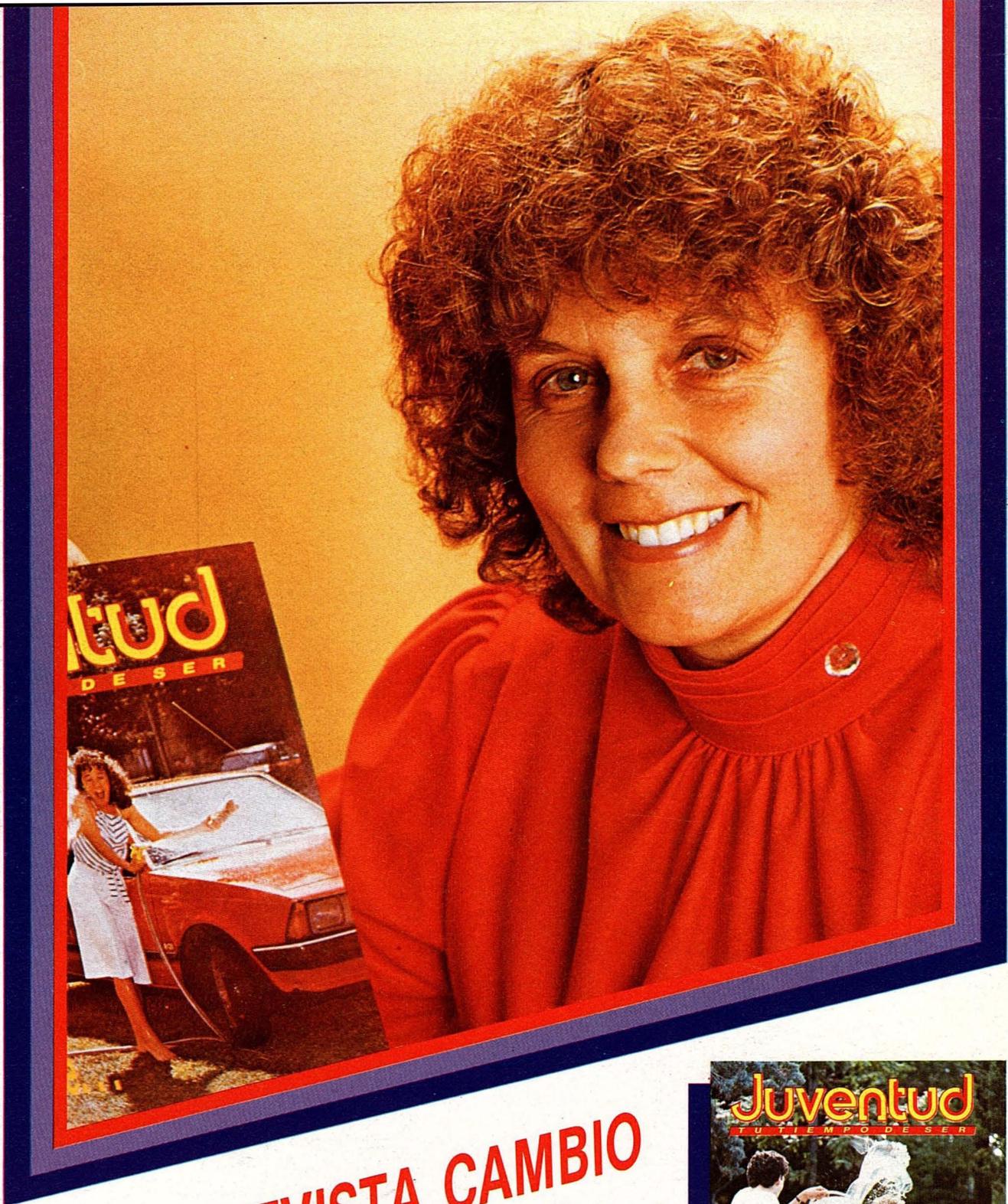
NARANJITAS RELLENAS*

- 6 naranjas medianas (1 1/2 taza de jugo)
- 40 g de maicena
- 100 g de azúcar
- 2 yemas
- 4 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharada al ras de manteca
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Crema chantillí y cerezas a gusto

Dividir las naranjas por la mitad y exprimirlas bien, cuidando de no deformar las cáscaras. Colar el jugo obtenido. Limpiar las cáscaras por dentro, quitándoles el hollejo, y recortar con una tijera los bordes en forma de picos. Disolver la maicena con parte del jugo. Luego, agregar el resto del jugo y el azúcar. Cocinar a baño de María, revolviendo hasta que espese. Retirar, agregar las yemas mezclando rápidamente y cocinar durante 2 minutos más a baño de María. Retirar del fuego; añadir la crema, la manteca y la esencia de vainilla, y mezclar. Revolver de tanto en tanto hasta que se entibie. Rellenar las naranjas y adornar con crema chantillí y cerezas. Servir bien frías.

* Esta receta se ilustra en la página 27.





**ESTA REVISTA CAMBIO
LA VIDA DE MI HIJA**

Pida información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 5.)

