

Colegio Marymount
Medellín
Coordinador: Comité Cultural
Mecanógrafa: Ana María Turek.
Fecha: Marzo de 1975.



WHO WAS SAINT PATRICK? AND WHAT IS SAINT PATRICK'S DAY.

Saint Patrick was an England bishop who traveled to the Irish Island as a missionary of Catholicism, at the beginning Saint Patrick was not accepted by Irish people but after much suffering, Saint Patrick had spread Christianity in Ireland.

So when Irish people came to colonize North America, They Brought their Religion.

So in North America, People rejoice in Saint Patrick's day dressing the whole atmosphere in green.

The green is because is very rich in pastures, and landscape has many tones of green. For that reason Clover is very common in Ireland. Therefore it is one of the symbols of saint Patrick's Day.

QUE ES WHISPERS?

Es el periódico del colegio que se publica a la familia MARYMOUNT hace un año. En él aparecen artículos escritos por nosotras, podemos tratar cualquier tema.

El año pasado tuvo mucho éxito debido a la colaboración que dieron las niñas.

Para este año se espera un buen aporte de parte de las alumnas. Así que para la próxima edición preparémos un artículo que ayude a que Whispers sea un gran periódico.

Ma. del Carmen Correa

4 Bto "A"



"El amor es el arquitecto del mundo"
Hesíodo

QUE ES EL HATHA YOGA?

Seguramente tu habrás oído hablar del yoga, ya sea en revistas o simplemente porque te lo han mentado. Pero quizás no tienes un conocimiento bien profundo de lo que es, lo que pretende y contiene en sí. Por eso yo he decidido comunicar de ahora en adelante en el WHISPERS todas esas cosas importantes que nos enseña al yoga, y que por supuesto sería magnífico que la practicáramos en nuestra vida diaria, ya sea por un bienestar de salud y buen estado físico, como también por un conocimiento interior y espiritual.

(sobre nosotros mismos), es decir un contacto con el cuerpo y el alma.

El mayor milagro de la tierra es el Hombre. Su cuerpo formado por huesos, carne y sangre encubre secretos que durante milenios ha tratado de descubrir, buscando una solución al gran misterio y enigma del esfinge.

Muchos han sido los que han tratado de averiguar pero muy pocos lograron hacerla hablar y algunos buscando cada vez más profundamente en su propio YO, lograron al fin comprender el mayor secreto: HALLARSE Y COMPRENDERSE A SI MISMO.

En la India, desde hace muchos años, los hombres estudian los secretos del alma humana, y muchos de ellos consagraron su vida tratando de descubrir QUE ES EL HOMBRE Y CUAL ES SU DESTINO EN LA TIERRA.

El hombre puede avanzar hacia su meta interior, siguiendo diversos caminos, según sean sus aptitudes espirituales

(cont,)

Continuación.

y físicas. Los grandes maestros crearon diferentes normas, para que cada persona pueda elegir la que mejor se adapte a sus condiciones, con objeto de alcanzar el fin perseguido. (encontrarse a sí mismo).

El nombre genérico de estos sistemas es el yoga. Los maestros o instructores que logran alcanzar la perfección mediante el yoga, reciben el nombre de Yoguis.

Los sistemas del yoga se diferencian entre sí sólo por el punto de partida pero todos tienen una misma finalidad, la cual solo puede ser alcanzada mediante una auto-disciplina absoluta, motivo por el cual los sistemas del yoga empiezan por enseñarnos un perfecto auto-dominio.

Existen yogas que disciplinan la mente, los sentimientos y otros que disciplinan el cuerpo. Sin embargo es conveniente empezar por el que enseña la auto-disciplina del cuerpo, que es el sistema para alcanzar una salud perfecta y se denomina HATHA-YOGA.

El hatha-yoga nos dice que nuestro cuerpo está vivificado por dos corrientes, una positiva y otra negativa, y cuando esas dos corrientes están equilibradas, entonces gozamos de una salud perfecta. En antiguo lenguaje oriental, la corriente positiva esta representada por el sol (ha) y la corriente negativa por la luna (tha), HATHA-YOGA es pues el conocimiento de las dos corrientes, con lo cual equivale someterlas al yugo de nuestro yo.

Este es el único sistema en el mundo que además de perfeccionar el cuerpo, compensa sus defectos físicos, y lo nutre con fuerza vital.

El hatha-yoga nos vuelve a la madre naturaleza; nos ilustra sobre nuestro propio cuerpo y sobre las fuerzas que actúan en él, finalmente nos lleva a establecer una perfecta armonía entre el cuerpo y el alma.

Sabemos bien que el cuerpo reacciona ante el más leve impulso de la mente, pero la mente a su vez se halla poderosamente influida por el estado del cuerpo. A medida que el hatha yoga va logrando mayor salud en el cuerpo y en el espíritu, nuestro cuerpo va tomando más conciencia de sus actividades tales como respirar, comer, etc.

Has pensado alguna vez si sabes respirar como es debido? Seguramente que no has detallado si tu forma de respirar es o no correcta. Nuestro Mayor error es no saber respirar. El hombre civilizado no sabe respirar. La manera como respiran las gentes del siglo XX, apenas es suficiente para que puedan vegetar. Su respiración jadeante solo les sirve para evitar morir. Únicamente si regulamos concientemente nuestra respiración, podremos lograr la resistencia necesaria para alcanzar una vida prolongada y libre de enfermedades.

Cuando respiramos aire puro hacemos una provisión de prana (aire) que aumenta al practicar inspiraciones profundas, las cuales por medio de los métodos yoga podemos almacenar una mayor cantidad de prana, que guardamos como reserva en el cerebro y demás sistemas.

(Continúa en el proximo Whisper)

Editorial:

LA JUVENTUD

Uno de los problemas principales de la juventud de hoy, es la relación con sus padres, ya sea porque tienen diferente modo de pensar o porque la juventud simplemente no sabe aceptar.

La juventud quiere ser comprendida pero no comprender y esto se debe al egoísmo de la humanidad. Cuando la humanidad se presenta egoísta no piensa sino en sí misma, no sabe aceptar lo de los demás y para que exista la confianza y la amistad debe haber aceptación y comprensión, sobre todo de la juventud hacia la gente madura.

Por lo general los jóvenes exigimos libertad, pero esa libertad no la sabemos emplear y la convertimos, la mayoría de las veces en libertinaje.

La libertad es la conquista personal que poco a poco vamos alcanzando.

"No nacemos libres sino que nos hacemos libres".

Si quieres ser libre, la base es tu responsabilidad.

Luz María Gaviria.
4 Bto. "A"

ENTREVISTA.

Entramos en la capilla y nos encontramos a Jaime Serrano (capellán), sentado en una banca. Le pedimos que nos concediera una entrevista, y él nos dice: No me gusta que me entrevisten pero empiecen.

-Dónde nació usted?

-En Bucaramanga.

-Que impresión tiene acerca el colegio.?

-Me parece muy bueno por la formación y especialmente por la sencillez de las alumnas.

-Que profesiones ha estudiado?

-Medicina, psicología, psicopedagogía, filosofía y teología.

-De los sitios que ud. ha visitado cuál recuerda con más cariño?

-Italia, porque la gente es muy alegre.

-Cuéntanos algo de tus amigos, Raúl y Pedro

-Ellos son carmelitas y están en Bogotá, son ingenieros químicos y tienen una panadería.

-Qué proyectos tiene para el futuro en su barrio?

-Seguir trabajando.

-Cuéntenos algo sobre su familia.

-Ellos viven en Bucaramanga, somos cuatro hermanos, dos son médicos y son casados, el menor estudia psicología en Medellín.

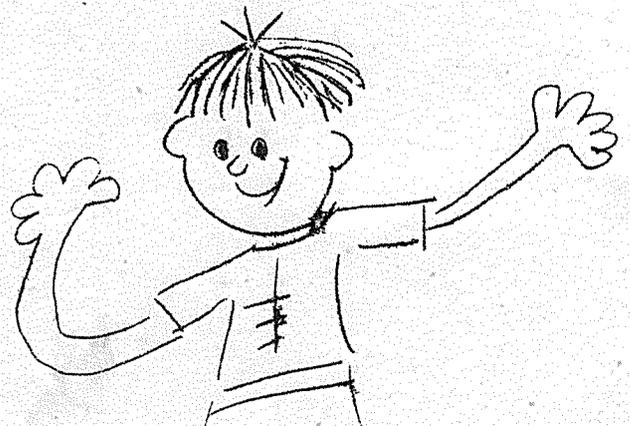
-Cuál es su color y plato preferido?

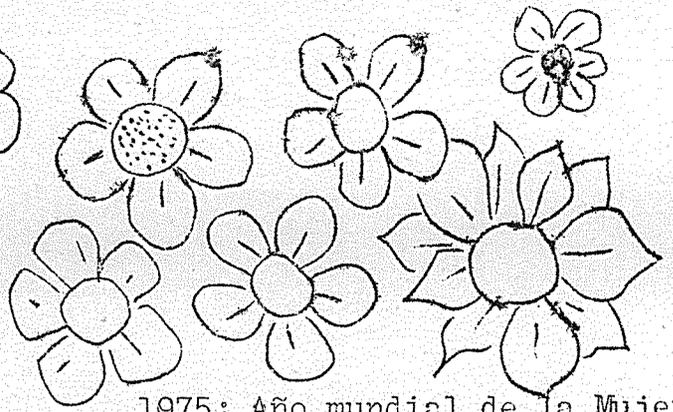
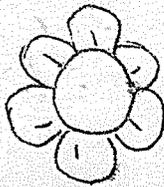
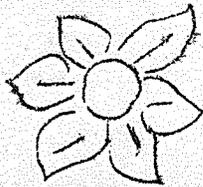
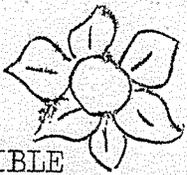
-El color azul, y el plato todas las comidas típicas de cada país.

-Cuándo era pequeño peleaba con sus hermanos?

-No, porque somos muy unidos, pero si peleaba con los amigos.

Mónica Londoño y
Elizabeth Schweizer
3 Bto "B"





IMPOSIBLE

Amo la soledad pero es imposible hallarla. Me intimida el encuentro con mi propio yo, todos tenemos un fondo que asusta. No somos suficientemente normales. Algo traba la máquina de nuestra vida. Adentro hay un océano con un oleaje altanero. El sufrimiento es el leal compañero de cada persona, Todos estamos heridos, pero lo grave es que éstas heridas no tienen tratamiento.

La soledad es creadora, pero no tenemos capacidad ni paciencia para resistirla cuando fugazmente logramos encontrarla. Estar uno, frente a uno mismo me da pavor, vienen las reflexiones de por qué somos así, que motiva las reacciones, por qué trabajan deficientemente los mecanismos interiores. Reconocemos que somos nada, un conjunto de cosas desiguales un desorden que acelera la sangre y acrecienta las pulsaciones.

La soledad nos da paz y tranquilidad y permite inventarios. Pero en donde hallamos la soledad? Muchas veces no sabemos lo que anhelamos. Estamos confuso desbordados, destrozados generalmente indisciplinados. Nunca estamos satisfechos. Pero hay que anhelar, el solo hecho de hacerlo denota que todavía nos acompaña el espíritu y nos queda restos de humanidad.

La soledad nos convence de que vivimos de ilusiones, también nos convence que dejamos la realidad a un lado para seguir engañándonos. Rara vez utilizamos la conciencia por miedo a darnos cuenta de lo que somos. Todo es fugaz, pero no lo queremos creer. Solamente los enamorados tienen la magia de eternizar un segundo.

(continua)

1975: Año mundial de la Mujer
Los movimientos feministas, por los que la mujer ha buscado y luchado para que se le reconozca como igual al hombre, surgieron desde 1789, simultáneamente con la revolución Francesa. En esta época hubo mujeres quienes por medio de los escritos y mitines, solícitaban plena igualdad de condiciones en relación con el hombre. Los escritos más importantes de aquella época fueron: "Cuaderno de las reivindicaciones Femeninas", Por Felicité de Heraclio y en 1791, Olympe de Gouges publicó "La declaración de los derechos de la mujer". Y así poco a poco el hombre fue medio cediéndole a la mujer ciertos derechos como son el voto, el trabajo, y más adelante posiciones políticas, etc.

1975, año dedicado por la ONU a la mujer, a sus reivindicaciones, a su igualdad jurídica y social con el hombre, es un paso importante, que ha dado el hombre, ya que en un principio, y aún ahora, muchos no aceptan, o no se acostumbran a la idea de que la mujer es su igual; el hecho de que nombre el año mundial de la mujer, quiere decir que esta reconociendo a la mujer como su igual. Es peso importante para el hombre, porque en un futuro y en la actualidad ya, la mujer será aporte de nuevas ideas y compañeras de luchas.

Para la mujer es también importan-

(continua) 1,

1975: Año mundial de la mujer. (continuación)

te que se le dedique el año mundial porque poco a poco, tiene ya una más amplia oportunidad de realizarse como persona, mediante la participación según sus ideales y con una actividad en la que se encamine a la sociedad de la que es parte, con sus capacidades como persona, y con sus valores como mujer, y de esta forma, ser participe activa de la sociedad contemporánea.

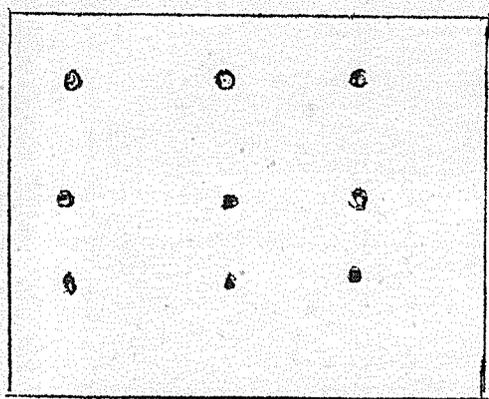
Como se trata del año mundial de la mujer, es lógico que estos pasos de progreso, repercutan de manera muy influyente en Latinoamérica, y para ser más concreta en Colombia. El 22 de diciembre de 1974, (vísperas de la inauguración del año mundial de la mujer), fue expedido el decreto por medio del cual el gobierno colombiano da un paso trascendental, declarando la igualdad de derechos para hombres y mujeres

XXX

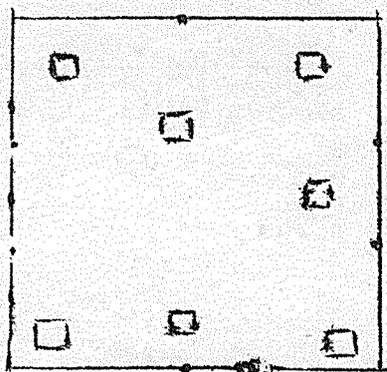
A partir de esa igualdad, que es un hecho oficial en Colombia, nosotras, las jóvenes, las que nos estamos preparando, debemos tomar conciencia de lo que, dentro de nada, será un hecho universal, y no seguir teniendo esa actitud pasiva, de venir al colegio porque sí, o porque de alguna u otra forma nos obliga el "qué dirán", o nuestros padres, etc. Si amamos nuestra patria, si vemos la necesidad de que haya personas preparadas para solucionar tantos problemas socio-culturales y políticos, nuestra actitud, sea la que sea, preocupada o no por el porvenir de nuestra sociedad, repercute de una forma influyente.

Rosemarie Schweizer.

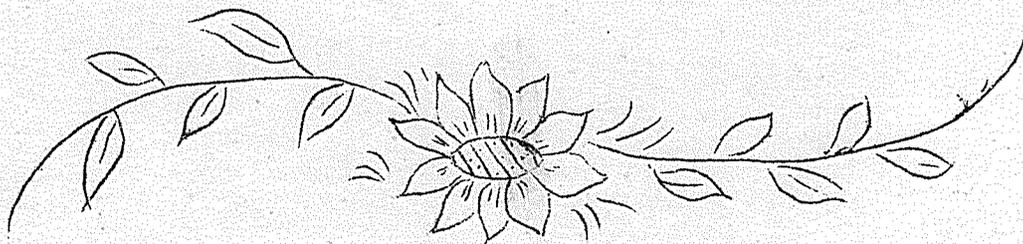
- PASATIEMPOS -



Sin levantar el lápiz realice 4 trazos rectos que unan los nueve puntos de la figura. Solo dos de los trazos se cruzan entre sí.



Una con una línea continua todos los puntos laterales (partiendo del tercero inferior de la izquierda) de manera tal que divida el campo en 7 sectores, cada uno de los cuales contenga un cuadrado. Un detalle importante: Durante el recorrido no deben producirse cruces.



ALPHABET OF NONSENSE

Annihilation of ice cream blues
Create a dream inside your big toe
Deduce a deduction with a question.
Elongate a caterpillar with a fork.
Fishstikkks intoxicate flowers independently
Gratifying grannys grow green garnishes
Invention of the hanger crippled Einstein.
Buy my salary for a dollar.
White lips of red teeth.
Kited strings live in democratic trees.
Naunces at amplitiers sound curly.
Osmosis of excess fat satisfies.
Perplexity of the pimple scrutinizes pop art.
Resusitation of halitosis ruins air pollution.
Simplicity of the elbow alleviates the arm.
Tartar sauce slides through fish tongues
X-rays view the yellow of pineapple
Young tadpoles philosophize on the structure of pins.
Zoom - insanity permeated thru the swiss chees brains.

Ma. Helena RuizLanda.
(profesora)



IMPOSIBLE (continuación)

Las cosas son como un rio que pasa irremediabilmente. Cuando se represa es catástrofe.
Cada quien siente por dentro una hoguera que lo consume hasta llegar al punto que no tiene regreso, cuando logro un poco de soledad, reflexiono sobre la vida, y me doy cuenta de que nadie vive sinceramente. Las apariencias lo tapan todo, somos cobardes ocultamos nuestra deficiencia pero tenemos cuidado de evidenciar las de los demás. A todos nos va mal pero hay designio que castiga la petulantia de algunos, la suficiencia de otros, la deslealtad de muchos, Yo parto del principio elemental de que todos somos incompletos, algo nos funciona mal cuando no es todo.

Alguna vez dije es un acto de inteligencia y humanidad hacer el esfuerzo por entedera los demás para podernos juzgar, pero, desafortunadamente, nadie se interesa por nadie. Afortunadamente existe la ley de la compensación, quien tiene dinero cabece de la tranquilidad del pobre, quien es engreido, soberbio y se cree suficiente no posee la sabiduria que nos dice, que no hay nadie exento de problemas. Continuamente advertimos que quienes el dia anterior estaban abajo hoy ascendieron, precisamente, es escepticismo mio al saber todas estas cosas, es lo que me lleva a buscar la soledad, no obstante ser tan cruel..... e imposible.

Anónimo

RESULTADO DEL CONCURSO.

Para participar en el concurso sobre la Portada del WHISPERS se recibieron 52 trabajos presentados por las alumnas.

El jurado para seleccionar el mejor, estuvo integrado así:

Olga de Martinez

Gloria De Uribe

Teresita Ospina

Consuelo de Botero.

Doña Marujita.

WHISPERS

El estudio y selección se hizo con base en 2 condiciones:

1. Que el dibujo fuera de un tema relacionado con el periodismo.
2. Que en él hubiera creatividad.

Por esta razón no se premiaron los de muñequitos, flores, animalitos o simples trazos sin mensaje alguno.

De conformidad con lo anotado se concedió el primer puesto al dibujo que representa " Explosión de sorpresas y noticias, presentado por la niña Lina Maria Henao. de 5 Bachillerato.

Para el segundo puesto fue seleccionado el alusivo a la prensa, hecho por Teresita Uribe de 4 A Bachillerato.

Las organizadoras de este concurso, no encontraron entre las alumnas la colaboración que se esperaba. Algunas participaron en una forma tan ordinaria, que casi ni merecía estudio. Otras muchas tomaron la cómoda actitud de no hacer nada. Parece que no se sienten integrantes de una comunidad que para su progreso necesita del trabajo de todos, y desea que cada uno de sus miembros, aporte ideas y conocimientos para enriquecer la vida de los demás.

Ojalá que en adelante, demostremos el amor al colegio, interesándonos realmente por el fortalecimiento de sus actividades.

Para las vencedoras en el concurso, muchas felicitaciones, especialmente a Lina Maria Henao que ha sido gran colaboradora del Whispers.

En ocasiones como ésta, siento un gran temor al sentarme a escribir aunque sean pocas líneas, como es el caso de esta tarea que debo desarrollar, pues encuentro que cualquier frase o pensamiento que pueda depositar, revelará sin duda mucho de mi personalidad aunque queden vacíos, tales que puedan llevar a confusión sobre el verdadero sentido de las

palabras y la intención que en ellas deposite.

Escribir algo es siempre un compromiso, una tarea ardua, pues es un esfuerzo que tiende a comunicar emociones y sentimientos, posiblemente dicho fin no se alcance en la manera debida; por lo tanto me podría distanciar de quienes lean los pensamientos que llegan de mi pluma.

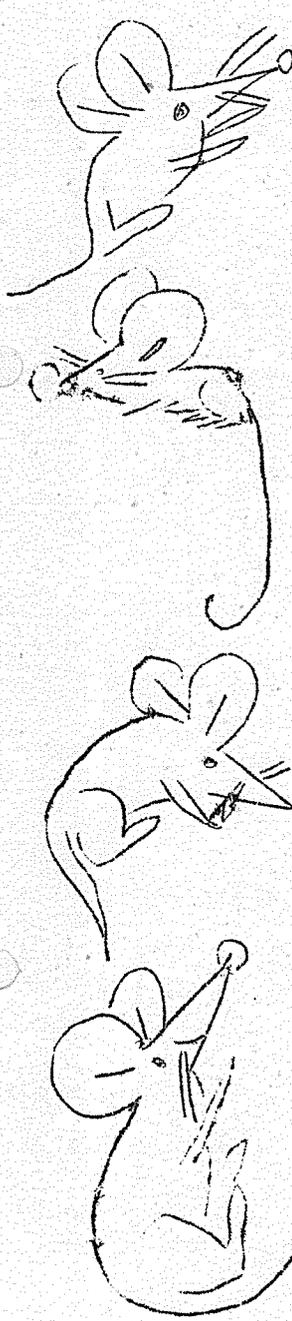
(continua)



Continuación.

Es así como muchas veces la palabra que puede llevar la intención de alegrar, deja indiferente el espíritu y lo entristece.

De todos modos escribir es una tarea que vale la pena realizar.

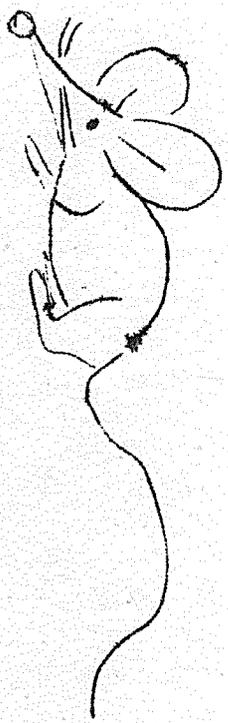


EL VIEJECITO DE LOS SUEÑOS

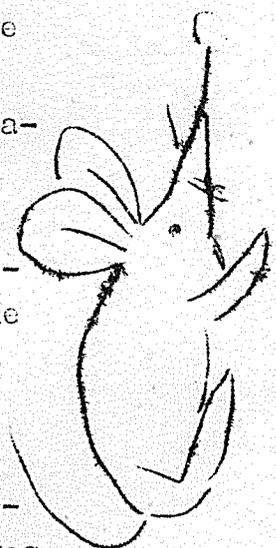
Erase un viejecito que visitaba a todos los niños por las noches, para contarles cuentos. El viejecito tenía dos paraguas; uno de flores y colores brillantes que era para los niños buenos, y el oscuro, para los niños necios. El viejecito visitaba todas las noches a un niño llamado Juanito al que le contaba sus mejores cuentos, sobre viajes, leyendas, etc. El cuento favorito de Juanito era el de los ratoncillos.



Los ratoncillos vivían en un castillo, hecho de queso gruyer, con ventanas de gorgonzola y un puente levadizo hecho de camembert. Los ratones hacían las mejores fiestas de toda la comarca a las cuales los invitados acudían con lujosos trajes y todos llegaban en carozas, tiradas por mariposas de lindos colores.



Una noche estaban todos los ratoncitos en una de esas elegantes fiestas, cuando de repente apareció BARBUDO EL PELUDO. Al verlo aparecer todos los ratoncitos corrieron en busca de refugio pero no lo hallaron. Barbudo, el peludo, los buscaba por todos los corredores y no los encontraba. Miraba por las ventanas; de pronto al asomarse por una ventana, que daba justamente al jardín, donde se encontraban todas las carozas, vio que todos los ratoncitos ya estaban dentro de sus carrajes, despidiéndose, Barbudo el peludo, bajó corriendo, saltó sobre el puente levadizo, y como era de queso, se desplomó Barbudo el peludo, cayó al foso y tremendo chapuzón el que se dio.



Friolento y asustado llegó a su refugio, su mamá, la bigotuda, envolvió a su hijo en una franela roja y azul, empapada de ajos y ortigas, y le dijo: Barbudito Peludito, no vuelvas a pasar un puente de camembert, pues es mejor comérselo con tostaditas.

Luz Marcela Borda

VANIDADES!

VANIDADES CRILI

Cuál es tu problema?

Tengo el pelo reseco, lleno de horquilla y le falta vida, Que hago?

Antes que todo debes de pensar si cuidas tu pelo como es debido. Dices que tu pelo está reseco, para esto lo mejor son los aceites y los masajes. En tus ratos libres puede ser antes de acostarte, te haces diariamente un buen masaje, el cual aplicas con las yemas de los dedos, (no tiene que ser por mucho rato) Consiste en tirarte el pelo suavemente, por mechass, hasta lograr estimular el cuero cabelludo.

Acuérdate que los enemigos del pelo son el sol y el viento, por ello la aparición de horquilla. Para prevenir éstas, fuera de los tratamientos para el pelo, te aplicas después del champú un buen acondicionador (Wella de limón; o Flit, de Silueta; o Bio Medula, o garnier de recamier) este último lo aplicas después de haberte secado y frotado suavemente el pelo con una toalla en las puntas. (solo una pequeña porción).

No dejes de cortarte las puntas, mínimo cada dos meses. Que tu pelo está perdiendo vida?

Lo mejor y lo más importante es cepillarlos bien; todas las mañanas lo cepillas con la cabeza hacia abajo para devolverle la caída natural, y para darle brillo dos masajes.

TRATAMIENTO PARA EL PELO

Les daré unos masajes para el pelo seco y el pelo grasoso. Estos son una continuación de ocho que se aplican durante un año y se suspenden cuando notes que tu pelo está normal. Todos estos masajes se aplican frotándose con las yemas de los dedos, (antes de lavarse el Pelo).

PELO GRASOSO

1º mes

Una cebolla de huevo grande, el jugo de dos limones, Se pone en la licuadora, se baja y se aplica con un algodoncito en el cráneo. Se aplica cada ocho días, durante el mes, o sea 4 masajes.

2º mes

Una cucharada grande de bicarbonato el jugo de dos limones, se aplica como el del 1º mes.

PELO SECO

1º mes

Una Yema de huevo, una cucharada de ron, una cucharada de aceite de ricino. El primer enjuague es con agua fría. Se recomienda un champú para pelo seco. Se aplica cuatro masajes uno cada ocho días durante un mes.

2º Mes

Se pone en la licuadora un aguacate maduro, se le agrga el jugo de un limón, se aplica en el cráneo con un algodoncito como el 1º mes.

En los otros Whispers seguiremos con los masajes.

NOTA: En caso de que tus problemas con el pelo sean otros, como caspa, caída del pelo, electricidad, etc., escribenos a la columna Vanidades CRILI DEL PERIODICO WHISPERS.

