



## LIBROS DE AUTOAYUDA

## Disfrutar de un amigo que nunca te falla

Para todos aquellos que sufren o han sufrido una pena honda y todavía no se hayan recuperado. A los que no la tienen, pero si viven unos cuantos años, tarde o temprano la tendrán, el licenciado José Benigno Freire, explica en su libro, "Humor y serenidad en la vida corriente", la importancia de tener sentido del humor para afrontar las dificultades cotidianas. "El sentido del humor es algo muy serio, pues emana, fluye caudalosamente de la felicidad y como consecuencia nace de una forma espontánea, súbita y fresca", sostiene el autor.

Por lo tanto es distinto —de la simpatía— o de la técnica del chiste porque el sentido del humor tiene un tono discreto, velado, tierno; no persigue la gracia sonora y colorista, la carcajada o la risa festiva sino más bien el gesto amable de una sonrisa.

El sentido del humor íntimo, interior, puede esgrimirse en la educación y en las relaciones humanas como un arte o truco para vivir, de modo que los interesados en conocer las pautas para tener el arte de aquietar y apaciguar el ambiente con una palabra amable, un comentario divertido o una broma corriente y oportuna, encontrarán en este libro recomendaciones muy interesantes.

## OPTIMISMO

"No te rindas ante la depresión", de la editorial Rialp es un libro escrito por varios catedráticos españoles en Siquiatría, quienes explican con un lenguaje sencillo y entretenido cómo se manifiesta esta enfermedad, los trastornos afectivos, las personas con tendencia a padecer esta patología, los cambios de la personalidad durante la depresión, así como el tratamiento más adecuado para cada circunstancia y edad.

"Alegría en la tercera edad", de Víctor García Hoz, uno de los grandes promotores de la Educación Personalizada que ha tenido tanto eco en los países del Mediterráneo y de América expone en esta publicación la grandeza de esta edad. Es un tiempo en el que ciertamente hay momentos oscuros y luminosos, atamientos y alegrías exultantes. "Cualquier cosa menos monotonía, desgano o espíritu vencido porque esta es una etapa idónea para acercarse a Dios", explica el autor, proponiendo afrontar con alegría algo tan inevitable como es el declive de la vida humana.

Por otra parte, de la misma editorial, José Ignacio de Araña escribe "Los jóvenes y el alcohol" en el que explica por qué el ser humano necesita beber líquidos, la razón de recurrir al alcohol, las ideas falsas sobre sus beneficios, los efectos normales y nocivos producidos en el organismo y cómo el exceso alteran la familia, el trabajo o los estudios. De una manera coherente y lógica explica cómo deben de pensar los jóvenes antes de beber.

(Gentileza de Librería Atenas, Shopping Real Villa Morra).



## COMPACTOS

## A cantar y bailar con Derek López

En el nuevo hit de verano del cantante Derek López, "Ripa Na Xulipa", que pertenece a su nuevo álbum "Sueños de libertad", puede apreciarse un estilo típicamente pop en el que intercala varios ritmos como salsa, mambo, carnavalito, soul, bossa nova, samba, axe, maracatú y baiao.

Durante la visita que el cantante realizó recientemente a nuestro país para presentar dicho álbum, Derek explicó que "Ripa Na Xulipa" es un modismo muy típico del Brasil, ideado por Oscar Santos, un conocido locutor brasileño, quien trajo mucha alegría al fútbol con sus expresiones simpáticas y recurrentes.

Este término significa "dále", "metéle" y aunque al principio se utilizaba para



animar a los jugadores cuando estaban a punto de meter un gol, con el paso del tiempo los brasileños fueron incorporando este término al lenguaje cotidiano.

Dado que Osmar Santos tuvo un accidente hace dos años, sufriendo algunas lesiones corporales, Derek López decidió componer una canción para homenajearle.

El mensaje que el cantante nos transmite en "Sueños de libertad" es que "todo es posible, a partir del momento en que uno está decidido y pone los miedos para trabajar, sin miedo a empejar de cero, cuantas veces sea necesario", afirmó durante su estadía en Paraguay.

"Pienso que la gente debería tomarse la vida de esa manera, como una continua lucha en la que no existen momentos malos, sino desafíos", concluyó.

Recordamos que Derek López estuvo por primera vez en Paraguay el año pasado cuando presentó su primer material "Mística" con el corte "Batida de coco", que

tanto gustó al público joven.

Y ahora, si todo marcha bien, está previsto regrese por tercera vez a nuestro país el próximo 13, 14 y 15 de febrero, tiempo que empleará para bailar y cantar con aquellos que les guste el buen ritmo y la alegría, siempre acompañado por su banda, integrada por Eliezer Freitas Santos (percusionista Nº 1), Norma Eovino (percusionista 2), Paulinho Núñez (guitarra), Christian Ferreira (bajo), Milton Barbosa (batería), Ramiro Allende (teclados) y Ervin Stutz (trompeta).

En estos momentos el cantante se encuentra de gira promocional por Brasil, Argentina, Uruguay y Chile, pero pronto volverá a estar otra vez con nosotros.

(A.A.)

## PASEOS

## Diversión sobre rieles

Desde el fin de semana pasado, las antiguas estaciones de tren de Asunción, Luque y Are-

guá despertaron de un aletargado descanso para volver a recibir a viajeros, deseosos de vivir una experiencia diferente y la vieja locomotora "Carlos Antonio López" retomó la marcha, para convertirse nuevamente en el "Tren recreo" de la temporada estival.

Posiblemente nuestro país sea uno de los pocos lugares que ofrezcan la opción de un viaje en un ferrocarril del siglo pasado y el entusiasmo que genera esta opción es evidente. Los fines de semana no tienen porque ser sólo de playas y piletas, también se pueden aprovechar estos días libres en actividades originales, como este Paseo en Tren que proponemos, que además de divertimos, aumenten nuestros conocimientos sobre nuestro país. Historia, artesanía, cultura y los atractivos naturales se conjugan para hacer de la opción turística del Tren Recreo una alternativa digna de aprovechar. Para los interesados: El tren sale los domingos a las 9.00 desde Asunción y pasaje ida y vuelta a Areguá cuesta sólo G. 2.000.

P.L.



## NOCHE JOVEN

Uno de los sitios que en poco menos de tres fines de semana pudo reunir a unas 5 mil personas en la noche de San Bernardino es el Coyote Pub. Este local ya es un punto obligado de encuentro en la noche veraniega de San Ber, ya que ofrece una variedad de atractivos que pasan, en primer lugar por la buena música lanzada por el DJ, Ricardo Cuevas y en segundo la variedad de tragos y picadas.

A partir de esta noche y todos los viernes en adelante, los responsables de este pub lanzan una nueva propuesta tanto para hombres como mujeres, que consiste en otorgar un trago de tequila gratis. Además habilitan dos pistas para bailar, una con música alternativa y la otra exclusivamente con música latina. Eviden-



temente, para los que todavía no descubrieron las opciones en San Ber, una de ellas es el Coyote.