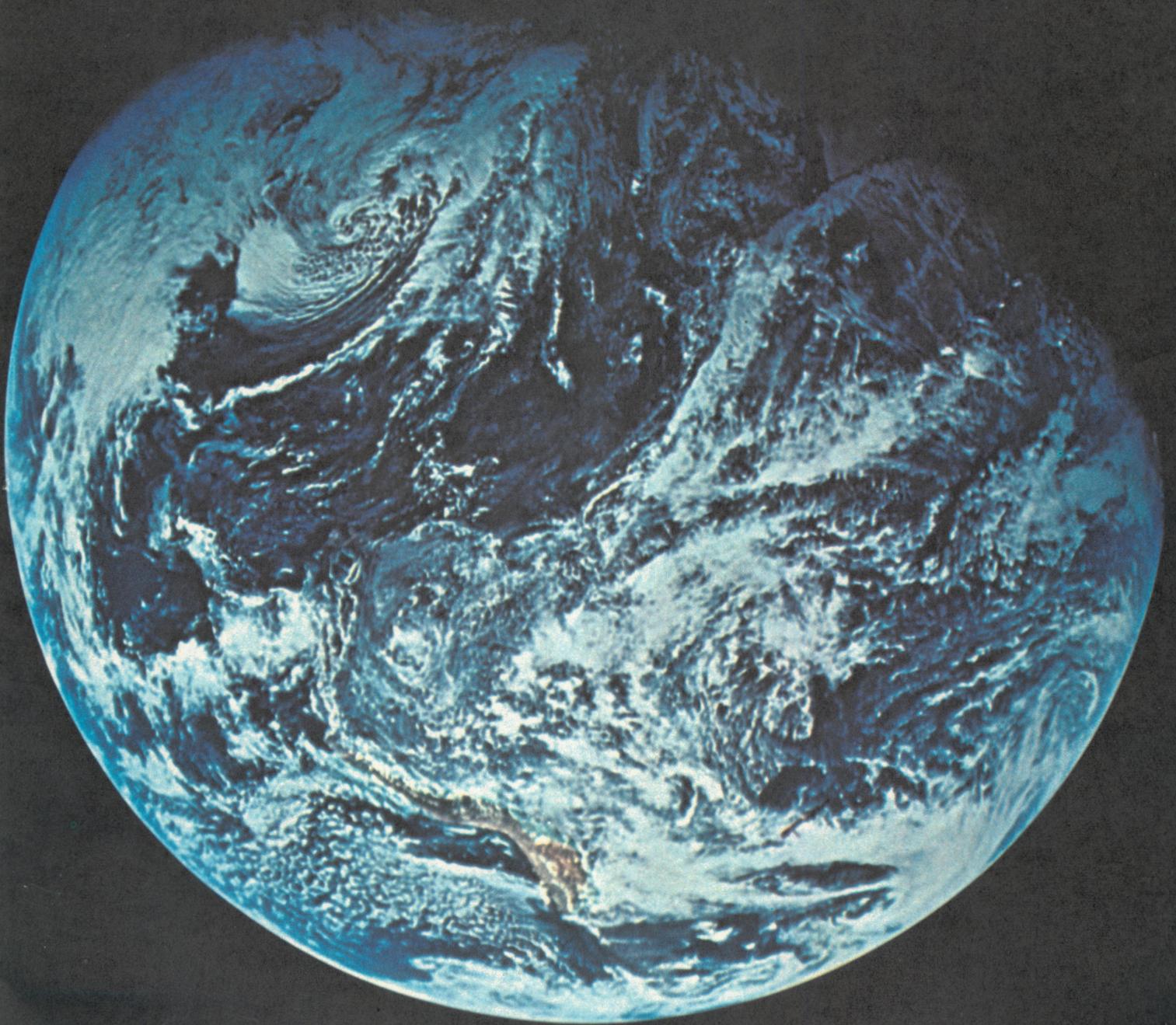


Diciembre 69

El Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD





EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada. Actualidades, salud, el hogar, religión, ciencia, temperancia, lucha antialcohólica, libertad religiosa, curiosidades mundiales. Editada por Publicaciones Interamericanas, de la Pacific Press Publ. Assn., que también publica *Zeichen der Zeit*, en alemán; *Mieux Vivre*, en francés; *Signs of the Times* y *Listen*, en inglés; *Oznake*, en ucraniano.

Director:

DR. FERNANDO CHAIJ

Administrador:

FRANCISCO L. BAER

Asesor Médico:

DR. J. COLLINS SEPULVEDA

Diagramador:

ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Jefe de Ventas:

BENJAMIN RIFFEL

COLABORADORES ESPECIALES:

Nicolás Chaij
 Braulio Pérez Marcio
 C. L. Powers
 Andrés Hipólito Riffel

CORRESPONSALES:

España:

Angel Codejón

José A. Pérez

México:

Francisco Jiménez

América Central:

Ricardo Antonio Rodríguez

Las Antillas:

Alberto Walters Chávez

Colombia y Venezuela:

Casimiro Larrazábal

Otros países sudamericanos:

Pedro S. Camacho

Luis Ramírez

EL CENTINELA (The Sentinel). Spanish language periodical for December, 1969, Volume 73, Number Twelve. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94040, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$3.50; single copies, 35 cents. Second-class re-entry at the Post Office at Mountain View, California, authorized. Form 3579 requested.

Autorizada como correspondencia de segunda clase en la Administración de Correos No. 1 de México 1, D.F., el 20 de diciembre de 1963.

Agente en Tijuana

Angelina Carrizales de Valles Chávez. Apartado No. 13 — Tijuana. Baja California, México. Teléfono 52380.

"En el

Un momento de histórica trascendencia en los anales de las conquistas humanas

VIVIMOS "uno de los momentos históricos en el desarrollo de la raza humana". Este fue el excitado comentario que salió de labios de Sir Bernard Lovell, el famoso astrónomo británico, al enterarse del éxito del ahora histórico viaje del Apolo 8, en torno a la Navidad del año pasado.

Si bien el descenso del hombre en la Luna fue el eslabón más reciente en esta cadena admirable de crecientes maravillas, y si bien ese hecho logrado por los tripulantes del Apolo 11 señaló la realización de un sueño milenario, el viaje del Apolo 8 no dejó de ser una hazaña cumbre, un momento de histórica trascendencia en los anales humanos, por más de una razón.

Por una parte, porque era el primer artefacto de fabricación terrestre que escapaba a la gravitación de nuestro planeta y se acercaba a la Luna, para circunvalarla por espacio de veinte horas, antes de liberarse de la gravitación selénica y regresar a la tierra.

Además, porque se trataba de la culminación del esfuerzo extraordinario realizado por la creatividad y dedicación del mayor conjunto de intelectos que alguna vez se haya asociado para un propósito pacífico: 300.000 ingenieros, técnicos y obreros, y 20.000 contratistas, res-

paldados por 23 mil millones de dólares invertidos en el programa espacial de la nación durante la década pasada.

Existe sin embargo otro hecho único que hizo de este viaje un suceso muy significativo, y lo registró en las páginas de la historia con caracteres de especial relieve.

Era la noche de Navidad a bordo del Apolo 8. El vehículo gigante del espacio se estaba acercando al momento que separa el día de la noche. Los tres astronautas, el coronel Frank Borman, el capitán James Lovell y el mayor William Anders, transmitían su programa de televisión, enfocando la cámara sobre la superficie del satélite, que ya estaba siendo engolfado en las sombras de la noche y del misterio. En ese momento, poco antes que la Luna se esfumara del todo de la pantalla y dieran por terminado su programa del día, los viajeros del espacio se turnaron para enviar a los habitantes de la tierra, desde las infinitas profundidades del vacío, un mensaje que resultó de extraordinaria significación. Se turnaron para leer, en tono grave y solemne, los primeros diez versículos del Libro del Génesis, de la Biblia, que comienzan diciendo: "En el principio creó Dios los cielos y la tierra..."

NUESTRA PORTADA:

Notable fotografía de la tierra tomada desde el Apolo en su órbita lunar. Se puede observar casi todo el Hemisferio Occidental con cierta nitidez.

Principio Creó Dios . . . "

Los ecos sonoros de ese mensaje bíblico siguen repercutiendo en los oídos de millones de seres humanos que lo escucharon con verdadera emoción desde los cuatro cabos del mundo. El gesto de los selenautas fue de tanta trascendencia que el gobierno de los Estados Unidos resolvió inmortalizarlo poniendo en circulación una estampilla postal conmemorativa, cuya reproducción facsimilar ampliada acompaña estas líneas. En ella aparece la rugosa superficie lunar en la parte inferior, y sobre el amplio fondo negro del espacio, la silueta brillante y lejana de la tierra, y la inscripción de la frase bíblica que constituyó el comienzo del mensaje de Navidad del Apolo 8: *In the beginning God...* (En el principio Dios...).

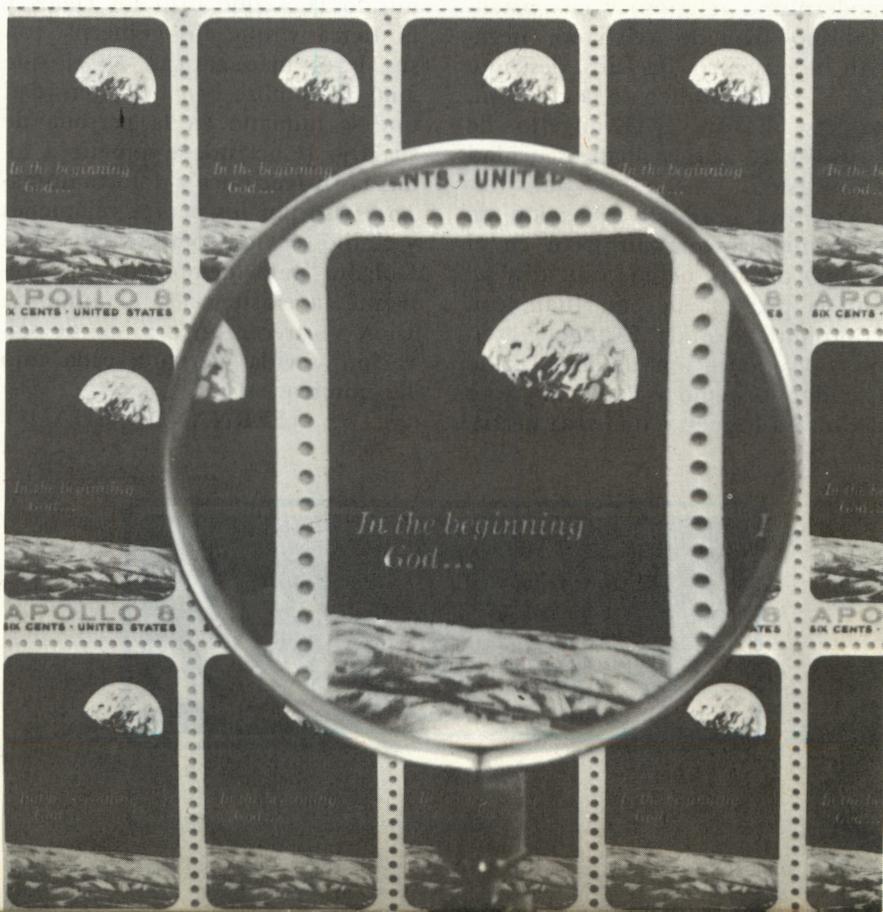
Resulta encomiable y muy sugestivo el que en esta hora de descreimiento y materialismo, tres grandes hombres de ciencia, altamente especializados en astronáutica, electrónica y otras disciplinas, hayan elegido como contenido de su mensaje de Navidad párrafos de la Biblia, y precisamente algunos de los párrafos que son blanco de los mayores ataques al gran Libro de Dios.

Es ésta una clarinada de fe que sacude a nuestra sociedad moderna tan orgullosa de su postura supuestamente científica. Pues por una parte, la doctrina filosófica de la evolución pretende negar hoy el relato de una creación realizada por el Ser Supremo; por la otra, el modernismo religioso y el existencialismo así llamado cristiano intentan desconocer el carácter literal de la narración bíblica referente a la creación y la catalogan como un mito. Un pequeño sector bien reducido de así llamados teólogos hasta habla de la muerte de Dios.

El profeta bíblico predijo, hace siglos, una era de tinieblas y confusión espirituales al escribir: "He aquí que tinieblas cubrirán la tierra, y oscuridad las naciones" (Isaías 60:2). Nunca hubo una humanidad más desorientada. Nunca fueron mayores las tinieblas en el ámbito espiritual, religioso y filosófico. Nunca los seres humanos han tenido que debatirse contra tantas teorías que pretenden ser la correcta teología y sin embargo desmienten la única fuente auténtica de la verdad, las Sagradas Escrituras. Nunca debieron luchar contra tantas doctrinas que pretenden ser científicas, pero que no son más que especulaciones o posturas filosóficas, carentes de toda base cierta, imposibles de comprobar o demostrar científicamente.

Sin embargo, la misma profecía se halla complementada por otra declaración: "Levántate, resplandece; porque ha venido tu lumbre, y la gloria de Jehová ha nacido sobre ti" (Vers. 1). Esta orden se da a la iglesia de Cristo, la depositaria de la verdad, que tiene en sus manos el texto inspirado de las Sagradas Escrituras, la gran piedra de toque de toda verdad de carácter religioso o espiritual (Isaías 8:20).

Es decir que, en la misma época cuando la concentración de las tinieblas espirituales fuera mayor, la verdad de la Biblia debía resplandecer y revelar la gloria de Dios. Este mensaje se repite en el último libro de la Biblia, en la profecía del capítulo 14 del Apocalipsis. San Juan escribe: "Vi volar



por en medio del cielo a otro ángel, que tenía el Evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra, a toda nación, tribu, lengua y pueblo, diciendo a gran voz: Temed a Dios, y dadle gloria, porque la hora de su juicio ha llegado; y adorad a Aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas" (Vers. 6, 7).

Es de interés notar en esta predicción apocalíptica los siguientes hechos:

1) Un ángel, que simbólicamente representa a un grupo de seres humanos (la iglesia), debía comenzar a predicar un mensaje especial.

2) El mensaje consistía en la presentación del "Evangelio eterno", puesto dentro de un marco especial de actualidad: "Temed a Dios, y dadle gloria, ... y adorad a Aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas". En otras palabras debía señalarse a Dios como creador.

3) Ese pregón debía comenzar el año 1844. (Pues se hace referencia al gran juicio investigador, cuya fecha es fácil de establecer por el estudio comparado de pasajes de Daniel y el Apocalipsis.)

Y es de notar que fue precisamente a mediados del siglo pasado cuando comenzaron a aparecer y a ponerse en boga una serie de doctrinas que, como la evolución, la alta crítica, el espiritismo, el hipnotismo, y más recientemente el modernismo religioso y el existencialismo llamado cristiano, negaban la existencia de Dios, desconocían el relato bíblico de la creación, o desvirtuaban el Evangelio de Cristo, y así acumulaban oscuridad y confusión.

Por otra parte, la aparición de esas tinieblas que surgirían en el tiempo del fin, debía coincidir, según la profecía de San Juan, con la promulgación del Evangelio eterno y la exaltación de Dios como Creador supremo y Padre amoroso de la raza humana, una raza hecha,

según el Génesis, a su imagen y semejanza.

Es importante advertir que ya no son sólo los predicadores y escritores cristianos los que se hacen eco de este vibrante comunicado de Dios a la humanidad moderna, sino también los hombres de ciencia.

Y no podía ser de otra manera. Engolfado en las negras profundidades del espacio sin límites, Borman expresó su anonadamiento en estas palabras: "La vasta soledad que reina aquí arriba es sencillamente aterradora". Con una comprensión más cabal de la infinita pequeñez del hombre frente a las dimensiones inconmensurables de los mundos que pueblan el vacío, y frente a las distancias eternas que nunca podrán cubrirse ni siquiera con los más raudos vuelos de la imaginación humana, el alma sensible no puede sino prosternarse ante el Creador y rendirle un amoroso tributo de alabanza.

Esto es lo que sintió Edwin E. Aldrin (h), uno de los tripulantes del Apolo 11 que exploró la Luna el 20 de julio. En su vuelo de regreso, recitó el Salmo 8: "Cuando veo tus cielos [Oh Dios], obra de tus dedos, la Luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites?"

La gratitud rebosa el corazón humano cuando uno recuerda que el mismo Dios que hizo los cielos y la tierra y que los gobierna con sus leyes matemáticas, es el que amó al hombre con tal intensidad que se humanó en la persona de su Hijo Jesucristo, se sometió a todas las privaciones y dolores humanos, pasó por los peores vejámenes y rindió su vida como mártir en el Gólgota para demostrar prácticamente la existencia y el amor de Dios, y ofrecer un camino de salvación y vida eterna a cada uno de nosotros. □

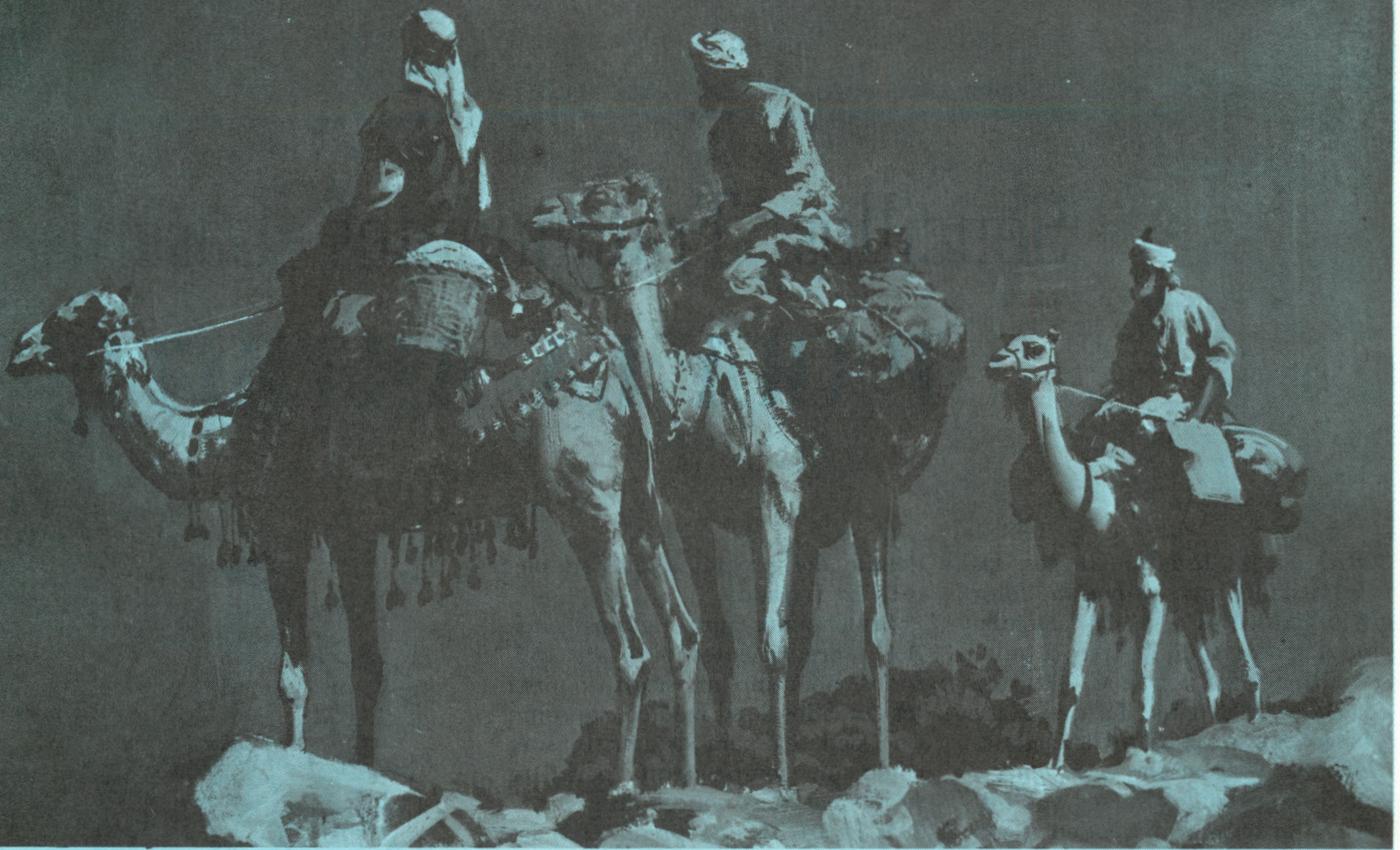
FERNANDO CHAIJ



"En la TIERRA paz"

Por **ARTURO S. MAXWELL**

Director de la revista
Signs of the Times
(Señales de los Tiempos)



A MEDIDA que se acerca la Navidad, ésta trae consigo un alud de tarjetas, villancicos, presentes y reuniones sociales; en fin, de todo menos "en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres".

Estas hermosas palabras del antiguo relato bíblico pueden adornar tiendas, avisos de licor y golosinas de Navidad, pero "el ideal que ellas sugieren parece estar más lejos que nunca".

El odio, la amargura y la violencia que existen hoy en el mundo, son mayores que lo que percibíamos sólo un año atrás. Los acontecimientos de Checoslovaquia y del Cercano y Lejano Oriente nos han colocado al borde mismo del horrendo precipicio de una tercera guerra mundial, mientras en muchos países las convulsiones internas sugieren que una insurrección armada no está lejos.

El futuro se vuelve cada vez más negro. La frase misma: "Feliz Navidad", tiene un sonido hueco.

¿Deberíamos quizás renunciar a toda esperanza? No; eso nunca. Aun cuando las condiciones del mundo parecen estar en su peor etapa, debemos re-

cordar las palabras de nuestro Señor: "Cuando estas cosas comiencen a suceder, erguíos y levantad vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca" (S. Lucas 21:28).

Para ciertas personas, estas palabras parecerán difíciles de creer. ¡Han venido tantos engaños! ¡La demora ha sido tan larga! Pero, ¿qué otra esperanza nos queda? Los partidos políticos no tienen nada que ofrecer; las Naciones Unidas han probado ser otra "caña cascada"; los más grandes estadistas admiten su desesperación. Todo lo que nos queda son las promesas bíblicas de una intervención divina, la promesa del advenimiento de aquel día en el cual el Dios de la historia, interviniendo en los asuntos humanos, consumará su propio plan maravilloso para el establecimiento en la tierra de un reino de paz y justicia.

Antes que Cristo naciera en Belén, el ángel Gabriel dijo a la Virgen María: "Este será grande, y será llamado Hijo del Altísimo; y el Señor Dios le dará el trono de David su padre; y reinará sobre la casa de Jacob para siempre, y su reino no tendrá fin" (S. Lucas 1:32, 33).

Es cierto que este noble Ser fue asesinado por sus semejantes, pero se levantó de los muertos, ascendió a los cielos, y se sentó a la diestra de la Majestad en las alturas (véase Hebreos 1:3). Y por cuanto hizo esto, nosotros podemos saber que "no se cansará ni desmayará, hasta que establezca en la tierra justicia" (Isaías 42:4).

Entonces se cumplirá la gloriosa profecía que declara: "El principado [será] sobre su hombro; y se llamará su nombre Admirable, Consejero, Dios fuerte, Padre eterno, Príncipe de paz. Lo dilatado de su imperio y la paz no tendrán límite, sobre el trono de David y sobre su reino, disponiéndolo y confirmandolo en juicio y en justicia desde ahora y para siempre" (Isaías 9:6, 7).

Estas promesas, en verdad, son preciosas y llegan a serlo aún más ante la creciente oscuridad de nuestro tiempo. Confíemos en ellas, seguros de su exacto cumplimiento. Dios no fallará. Podrá no haber paz en la tierra, y entre los hombres hallarse muy poca buena voluntad, mas al fin la verdad, la bondad y el amor ciertamente han de triunfar. □

Sencillos Tratamientos Caseros

PARA LA ARTRITIS

SOLO en los Estados Unidos, las enfermedades que provocan dolor en los músculos y en las articulaciones han causado de trece a quince millones de víctimas. Existen dos clases de artritis. La que ataca a los jóvenes produce articulaciones hinchadas y dolorosas, que tienden a endurecerse, y los huesos que forman la articulación tienden a soldarse. Esta condición se llama anquilosis. Este tipo de artritis es conocido como artritis reumatoidea. La otra variedad es común en la gente de mediana edad y en las personas mayores. En ella se ven afectadas las grandes articulaciones que soportan el peso del cuerpo, tales como las caderas, la espina dorsal y las rodillas. Esta variedad se llama osteoartritis. Es molesta y dolorosa, pero no causa fusión ósea.

La artritis es una enfermedad que afecta todo el sistema, con manifestaciones locales en las coyunturas. Esto es, la afección es general en el organismo de la víctima, tal como sucede con la tuberculosis. En los artríticos, la manifestación más activa de la dolencia ocurre en las coyunturas, mientras que en los tuberculosos esto sucede en los pulmones. El tratamiento de la artritis es fundamentalmente el mismo que se usa en los casos de tuberculosis: descanso, una dieta adecuada, y medidas generales para aumentar la resistencia del organismo.

Existen ciertos remedios muy simples para ayudar a los que sufren de artritis. Si el paciente se convence de que nadie ha inventado aún un remedio que cure esta enfermedad por sí solo, podrá ahorrar mucho tiempo, sufrimiento y dinero, tanto para sí mismo como para su familia. El saber esto debería decidirlo a seguir fielmente cada

detalle del programa que su médico ha trazado.

Presentamos aquí algunos sencillos procedimientos para ser aplicados, no como un sustituto para los cuidados de su médico; no como una panacea para la artritis, sino como un complemento para un programa bien concebido.

Si la artritis está presente en las coyunturas menores de la mano y en la muñeca, o en los huesos del pie y el tobillo, el baño alternado frío y caliente será especialmente efectivo para reducir la congestión e hinchazón, y para promover una circulación más normal de la sangre a través de la parte afectada. Una circulación restringida es común en todas las articulaciones artríticas. Es cierto que al principio la articulación puede estar hinchada y roja, y aparecer caliente al tacto, pero esta condición no dura mucho. A la inflamación seguirá pronto una restricción de la circulación.

Use dos baldes o cubetas grandes, o cualesquier vasijas que sean convenientes, una llena de agua caliente cuya temperatura esté entre los 40° y 43° C (105° y 110° F), y la otra con agua a la temperatura ambiente, más o menos entre 15,5° y 21° C (60° y 70° F). Los recipientes deberán ser suficientemente profundos como para que el agua cubra las pantorrillas y alcance cerca de las rodillas. Al hacer el baño de manos es conveniente incluir el antebrazo y el codo. Un termómetro de baño ayudará a mantener la temperatura correcta.

Coloque las extremidades afectadas en el agua caliente por tres minutos; luego sumérlas rápidamente en el agua fría por medio minuto. Colóquelas nuevamente en



el agua caliente por otros tres minutos, y vuélvalas al agua fría, alternando así hasta que se complete de cinco a siete cambios.

Estas aplicaciones alternadas deberán terminar siempre con el agua caliente, cuando se las use para combatir la artritis. Este tratamiento puede hacerse mañana y tarde, o hasta tres veces al día sin que produzca efectos indeseables. Si se advierte que al usar el agua a 43° C la hinchazón parece aumentar, deberá usarse la temperatura menor, de sólo 40° C, o disminuir a dos minutos el tiempo de inmersión en el agua caliente y aumentar el tiempo del agua fría a un minuto o un minuto y medio. Si además de ser artrítico Ud. padece de mala circulación, no deberá dejar nunca que la temperatura del agua pase de 40° C (105° F).

De hecho, si en la fase temprana de la enfermedad se sufre de grandes dolores en las articulaciones, puede omitirse enteramente el calor y se puede aplicar hielo triturado alrededor de la articulación por dos o tres días seguidos. Usese

Por el Dr. J. WAYNE McFARLAND

Autor del libro
Viva Más y Mejor

hielo picado o triturado dentro de una amplia toalla de baño colocada alrededor de la articulación, la cual se habrá protegido con un paño de franela. Si se desea, el hielo puede triturarse finamente, y colocarse dentro de unas bolsas de agua caliente, y luego rodear con éstas la extremidad inflamada. En cuanto el dolor y la hinchazón hayan disminuido, comiencese con los baños alternados calientes y fríos.

Los fomentos constituyen un método fácil de hacer aplicaciones de calor húmedo, y son una de las medidas más efectivas en el alivio de los dolores en las articulaciones, y en el relajamiento del espasmo muscular que acompaña frecuentemente a la artritis.

Para aplicar los fomentos se usa paño de lana cortado en trozos cuadrados que miden unos tres pies (más o menos 90 cm) por lado. Cada fomento consiste en dos partes. La porción interior es uno de los trozos de paño ya descritos, sumergido en agua hirviendo y estrujado tan seco como sea posible, doblado, en tres, cubierto, y enrollado dentro de uno de los paños secos. Usense dos toallas, o una toalla amplia doblada, como protección para la piel del paciente, y aplíquese el fo-

mento tan caliente como pueda éste resistirlo, sobre la parte afectada. Cuando la temperatura del fomento baje a un grado comfortable, quíteselo, séquese la piel, y repítase la operación.

Después del último fomento (generalmente el tercero o cuarto), termínese el procedimiento, ya sea aplicando un paño sumergido en agua fría y estrujado, o bien, si el paciente lo tolera, frotando suavemente la piel con un trozo de hielo. Séquese el lugar cuidadosamente al final de esta operación.

La aplicación de fomentos produce un notable enrojecimiento de la piel, lo cual indica un aumento de la circulación en esa zona. De esta manera el lugar queda preparado para masajes y ejercicios. Una ventaja de los fomentos es que, en una misma sesión, pueden ser aplicados a varios lugares afectados; por ejemplo, uno a la espalda y un hombro, y otro a una cadera y la rodilla.

Otra forma de calor fácil de aplicar es el que produce la lámpara de rayos infrarrojos; sin embargo, tiene la desventaja de que ésta debe ser movida de una parte a otra del cuerpo, lo cual no permite que se la use simultáneamente en más de un lugar.

Después de usar alguna forma de calor, cuya aplicación debería durar de veinte a treinta minutos, si se desea obtener el máximo beneficio, la administración de ligeros golpes o palmaditas más arriba y más abajo de la articulación, ayudará eficazmente a reducir la congestión. Esta forma de masaje se llama "effleurage", o toque suave. Para usarlo en la rodilla, por ejemplo, comience los golpecitos inmediatamente arriba de la rodilla y continúelos desde la mitad inferior del muslo hasta más arriba de la

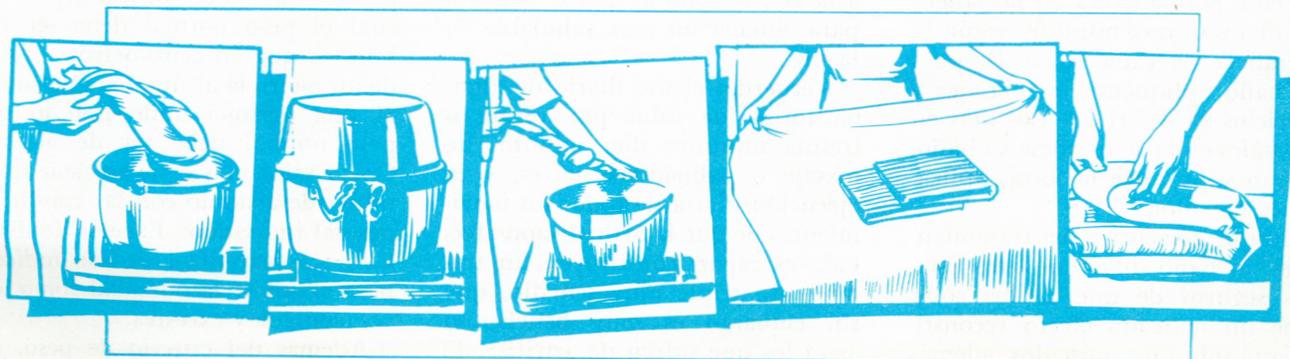
articulación de la cadera. Luego comience desde la mitad de la pantorrilla hasta el borde inferior de la rodilla, cuidando de evitar el golpe o la fricción directos sobre la parte dolorida.

El masaje hecho directamente sobre la articulación, no es conveniente al principio. Cuando haya transcurrido más o menos una semana, entonces comience a masajear ligeramente la coyuntura enferma. La presión del golpe deberá hacerse siempre en la dirección en que circula la sangre venosa, es decir hacia el corazón.

Después de unos cinco minutos de masaje, obligue a la articulación a pasar por todos los movimientos de que es capaz normalmente. Por ejemplo, en el caso del hombro, separe el brazo del costado y levántelo hacia el lado de la cabeza tanto como le sea posible, volviéndolo luego al costado. A continuación, mueva el brazo hacia atrás tanto como pueda, y repita este movimiento hacia adelante. Por último, describa un círculo completo con él, *una sola vez*.

El ejercicio para cualquier articulación afectada, consiste simplemente en obligarla a ejecutar todos los movimientos que le son normalmente posibles. Comience estos ejercicios tan pronto como pueda comenzar a mover la coyuntura enferma. Es importante no exagerar al principio. Si el dolor y la hinchazón se agravan, de tal manera que persisten por más de veinticuatro horas, disminuya los ejercicios hasta que baje la hinchazón, pues probablemente los ha exagerado.

Frecuentemente el paciente que sufre de artritis cae en el hábito de ejecutar ondulaciones o pequeñas contracciones con sus coyunturas, en vez de movimientos reales. El mover la articulación para hacerla



LA CONSULTANTE, a los 24 años, era delgada. A los 28 años pesa 85 kg. Su estatura es de 1,50 m.

Su aumento de peso fue realmente espectacular. Su historia clínica no ofrece datos adicionales para un juicio sobre la causa de su mal. La orientación que pide puede servir para otras personas, motivo por el cual resolví escribir algunas consideraciones en cuanto a la obesidad.

Lo que teme es "comer menos". Pero no se trata de comer menos. Lo esencial es comer cosas que no engordan. Sin un régimen alimentario adecuado, no disminuirá de peso.

¿Es peligroso ser gordo?

Las estadísticas así lo afirman. Entre los 45 y los 50 años, un exceso de sólo 5 kg sobre lo normal acarrea una probabilidad de muerte de un 8% más de lo que debiera ser. Si el individuo pesa más de 15 kg de lo que sería de esperar en relación con su peso, estatura y sexo, el aumento de probabilidad de morir prematuramente es de 28%. Se agrava sobremanera la disminución de la longevidad cuando el exceso de peso alcanza los 25 kg sobre lo normal: llega a la

pasar por todas sus posiciones una vez al día, vale más que mil ondulaciones para prevenir soldaduras articulares y debilitamiento muscular.

El artrítico deberá tomar un baño caliente de bañera dos veces por semana. El agua debe estar entre 40° y 41° C (104° y 106° F), y el paciente permanecerá en la bañera por diez o quince minutos, según la tolerancia de cada cual. Después del baño aplíquense los masajes y ejercicios ya descritos. Los días en los cuales el paciente tome su baño, podrán suprimirse las otras aplicaciones de calor.

Otra característica del tratamiento es un baño diario de sol. Estamos seguros de que la luz solar tiene un marcado efecto reconstituyente sobre los músculos, además

terrible cifra de un 56%, según Lawrence S. Carey. Según algunos especialistas, las muertes por enfermedades cardiovasculares son 62% más frecuentes cuando se añade la obesidad a otros males específicos.

Estas cifras justifican el temor de

de ayudar a aumentar la resistencia del organismo. Los baños de sol se toman preferiblemente entre las 10:00 y las 11:00 de la mañana, o en la tarde entre las 2:00 y las 3:00; son mejores estas horas que el mediodía. La exposición total del frente y la espalda por diez minutos a la vez, es todo lo que se necesita para obtener un tono saludable en la piel.

Recuerde: el uso diario de alguna forma de calor por veinte o treinta minutos; diez minutos de masaje o palmaditas suaves, y la ejecución diaria de todos los movimientos de que la articulación afectada es capaz, constituyen un tratamiento triple muy sencillo, que sin embargo es muy beneficioso para los que sufren de artritis. □



muchos y la obsesión de algunos en relación con un exceso de peso.

El aumento de peso que se produce en poco tiempo comporta un síntoma grave. Tal vez en la juventud un exceso de 35 kg equivale al 25%, pero éste, a los 50 años, hace prever el 56% de disminución en la longevidad. Y el joven que ha excedido su peso, cuando llegue a los 50 años, pesará más de 100 kg. ¡Atención, jóvenes gordos!

Concepto de obesidad

Se considera obesa a la persona cuyo peso sobrepasa lo normal en más de un 10%. El criterio para calcular el peso normal varía algo según los autores. La fórmula más práctica es la de Broca, según la cual el peso normal debe ser en kilos lo que en centímetros excede de un metro la altura de la persona. Si una persona mide 1,50 m, su peso normal debe ser de 50 kg. Cinco kilos más o menos son tolerables de acuerdo con las condiciones del individuo. Excesos de diez, veinte o cuarenta kilos son índices para clasificar la obesidad como leve, mediana y excesiva.

Además del criterio de peso, el

Peligros de la

OBESIDAD



Por el Dr. **GALDINO NUNES VIERA**

Supervisor médico de la revista brasileña *Vida e Saude*

concepto de obesidad se vincula con la morfología y el volumen general o con la localización de los depósitos de grasa. En este sentido, distinguiremos:

1) Obesidad difusa o generalizada, que se sufre desde la infancia.

2) Obesidad de predominio abdominal, con engrosamiento del pániculo adiposo, a veces de proporciones enormes, propias de personas que abusan grandemente de ingestión de alimentos.

3) Obesidad del tronco y de la raíz de los miembros, respetando las extremidades (manos y pies).

4) Obesidad de predominancia distal: pies, manos, tobillos y muñecas.

5) Lipodistrofia o síndrome de Barraquer-Simons, en que la anomalía en la distribución de la grasa consiste en adiposidad (aumento de grasa) en la mitad inferior del cuerpo (nalgas y caderas), en contraste con el aspecto normal del rostro y tórax. Según Azerad y Dreyfus, se origina esta última forma clínica en una perturbación segmentaria de los centros neurovegetativos reguladores de la distribución del tejido celular subcutáneo.

6) Finalmente se encuentran lipomas simétricos (depósitos grasos, localizados de preferencia en las proximidades de las axilas).

Dentro de los factores que entran en la etiopatogenia (causas) de la obesidad conviene destacar:

1º) Herencia. Gurney encontró que los obesos eran en un 75% hijos de padres obesos; en un 40% sólo uno de los padres era obeso, y en un 10% ambos padres eran normales.

2º) Factor endocrino, o sea por anomalía en el funcionamiento de las glándulas de secreción interna. Poca influencia tiene la insuficiencia de la tiroides en la patogenia de la obesidad. Un papel más importante cabe al conjunto formado por la hipófisis y las suprarrenales, responsables del síndrome de Cushing, en el que la obesidad es prácticamente constante. El aumento del apetito y la tendencia al reposo, originados por la insuficiencia ovárica y testicular, son causas indirectas. El factor pluriglandular sería responsable de la obesidad que da a los pacientes formas clínicas especiales (obeso pletórico, rubicundo y obeso asténico pálido).

3º) El factor psíquico. Algunos pacientes encuentran en la ingestión frecuente y abundante de alimentos una forma de atenuar su ansiedad, producida por disturbios emocionales.

4º) Factor acuoso. La tendencia a la retención de líquidos contribuye al aumento de peso y de volumen (obesidad esponjosa de Albeaux y otras).

5º) Factor físico. La falta de ejercicio determina o agrava el aumento de peso.

6º) Factor alimentario o energético. Al almacenar en forma de grasas las calorías recibidas, un individuo se vuelve obeso.

Según los datos ya citados, y teniendo en cuenta la tendencia constitucional individual a comer en exceso, el factor alimentario sobrepasa en importancia a los demás, y debe ser tenido en cuenta en el tratamiento.

Tratamiento

El tratamiento de la obesidad requiere constancia, paciencia y observancia rigurosa de las prescripciones médicas. En general los obesos pasan de cinco a veinte años

NUTRICION APLICADA

Por IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de nutrición en la Universidad de Loma Linda, California

Lección 19



SIRVA UN PLATO UNICO

En España y en cualquier país de Latinoamérica, los platos únicos son parte de la comida diaria. No importa cuál sea su nombre específico —paella, sopa seca, potaje, cazuela, olla, locro, puchero, estofado, o cocido— la base es la misma: todos los ingredientes se combinan en una olla que se deja cocinar a fuego lento.

Este método tiene muchas ventajas:

1. Ahorra tiempo. Algunos ingredientes se pueden preparar de antemano, como ser las legumbres o los cereales, para evitar un largo tiempo de cocción.

2. Simplifica el menú, puesto que además del plato principal se necesitan muy pocos ingredientes adicionales. Generalmente una ensalada o una sopa, un postre y panecillos es todo lo que se necesita para completar la comida.

acumulando grasa y quieren volver a aparecer esbeltos, elegantes y gráciles en una semana o un mes.

Si la pérdida de peso no se produce en el tiempo en que esperaban, abandonan el tratamiento. Si pierden peso rápidamente, se dan de alta por sí mismos y se permiten abusar nuevamente de dulces, grasas y de cantidades de alimentos sin la medida que el buen sentido aconsejaría. En algunos, la pérdida de peso se interrumpe por el efecto de Newbyrgh, que consiste en una retención de líquido durante algunos días después de iniciado el régimen, con disminución de la diuresis (disminución de la emisión de ori-

na). Luego que ésta se restablece, prosigue la pérdida de peso.

Se impone que cada tratamiento sea individual. Algunos individuos pueden perder peso rápidamente, en cambio en otros conviene que la pérdida sea discreta y continua hasta llegar a la normalidad real o aproximada.

Todo individuo con tendencia a engordar debe emprender un cambio fundamental en su sistema de alimentación. □

(En un número futuro de **EL CENTINELA** sugeriremos un régimen alimentario ideal para bajar de peso científicamente.—N. de la R.)

3. Es económico, puesto que siempre se puede usar lo que se tenga a mano, y se pueden variar los ingredientes a gusto. Es además una economía en el servicio de la mesa y en el lavado de la loza.

4. Además estos platos únicos son sabrosos y nutritivos, pues combinan sabores e ingredientes diversos. Y cada dueña de casa puede crear cada vez un plato nuevo con economía y un poco de imaginación.

MINESTRON

Hierva 2 tazas de frijoles blancos sin remojar, por dos minutos, en 6 tazas de agua.

Retire del fuego y deje reposar por una hora. Cocine los frijoles por una hora a fuego lento o hasta que estén blandos, pero no deshechos. Agregue más agua si es necesario.

En una sartén, fría una cebolla y un diente de ajo en 3 cucharadas de aceite y agregue a los frijoles.

Agregue 1 taza de zanahorias picadas en cubitos, 1 taza de apio cortado, 1 taza de papas cortadas y 1 taza de repollo picado, 1 taza de tomates frescos o salsa de tomates, o dos cucharadas de pasta de tomates. Cocine por media hora. Agregue a esto 1 taza de macarones cocidos y un poco de pimentón (chile, pimienta) en polvo o pimentón picado verde o rojo. Cocine por 15 minutos más a fuego lento o hasta que todas las verduras estén tiernas y los sabores se hayan mezclado bien. Agregue sal a gusto al hervir las verduras. Da seis porciones generosas.

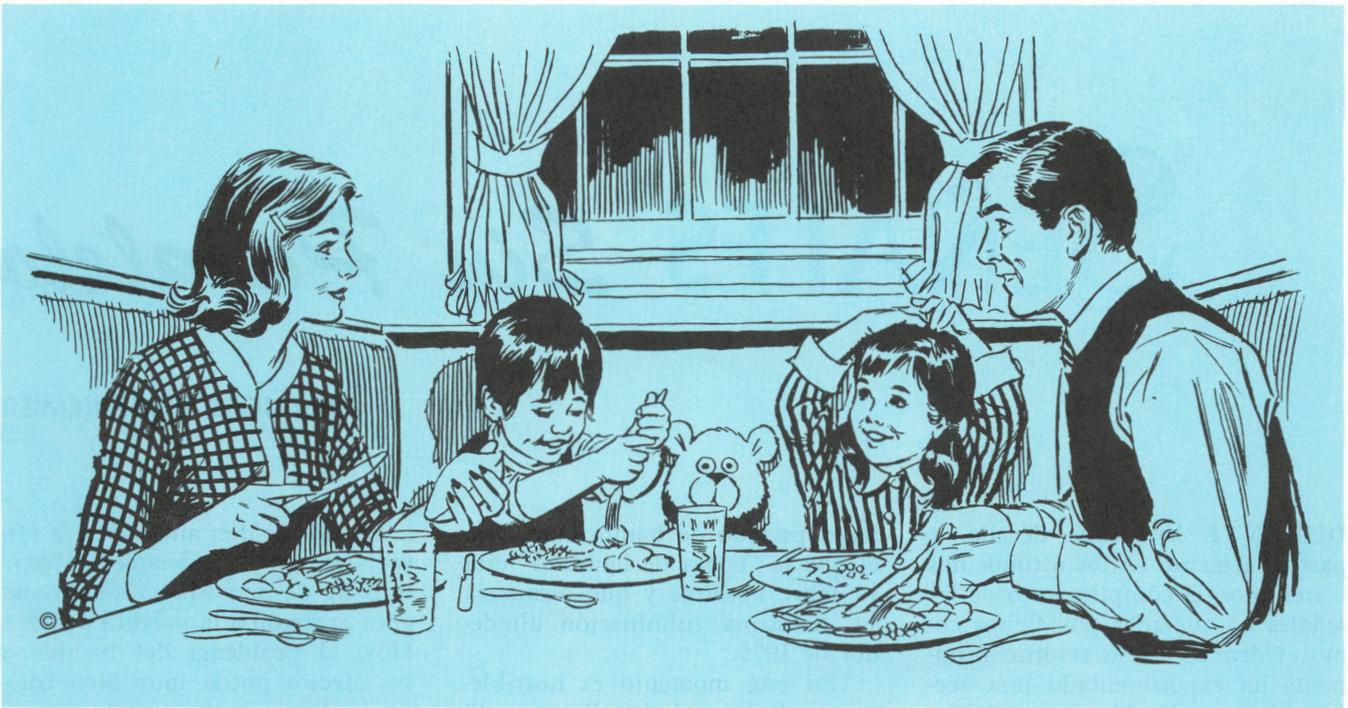
Puede usar otras verduras que tenga a mano, como frijol en vaina, maíz tierno, boniatos o camotes, perejil, acelga, espárragos, coliflor o guisantes tiernos. Con este minestrón sirva panecillos o tortillas, y un postre de arroz.

POTAJE

Remoje 2 tazas de garbanzos en seis tazas de agua durante la noche. Cocínelas al día siguiente en su propia agua. Agregue más si es necesario. Cocine por dos horas o más hasta que los garbanzos estén tiernos.

A los garbanzos agregue:

- 1 atado de espinacas o acelgas
- 2 tazas de papas cortadas en cubos, o boniatos
- 1 cebolla grande cortada en cubitos



- 3 tomates o una taza de salsa de tomates
- 2 dientes de ajo
- Sal a gusto y un poco de perejil

Cocine a fuego lento por media hora o hasta que las verduras estén tiernas. Antes de servir haga una salsa con un huevo duro, 3 cucharadas de aceite, un poco de azafrán, y unos pocos piñones, almendras o nueces machacadas. Agregue esta salsa al potaje; revuelva con cuidado, y deje cocinar unos pocos minutos más. Sirva el potaje con cubitos de pan dorado. Da seis porciones generosas.

OLLA A LA SUREÑA

- 2 tazas de frijoles secos, pintos o rojos
- 1 cebolla picada
- 2 tazas de calabaza de invierno (zapallo)
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de maíz tierno, o seco, cocido
- 1 repollo pequeño
- Sal a gusto
- Un poco de pimentón, perejil y apio

Hierva los frijoles en 6 tazas de agua por dos minutos. Saque del fuego y deje reposar por una hora. Luego cocínelos por una hora hasta que estén blandos pero que no se deshagan.

Agregue la cebolla (es más sa-

brosa si la fríe primero en el aceite con el ajo), la calabaza, el perejil y otros sabores y sal a gusto. Cocine por media hora. Agregue el maíz y el repollo cortado en trozos gruesos. Cocine por 15 ó 20 minutos más hasta que el repollo esté tierno. Da 6 porciones generosas.

Puede variar esta olla agregando arroz en vez del maíz, boniatos, camotes, o papas en vez de la calabaza. El maíz puede ponerlo entero o cortado en trozos que puedan ser tomados con la mano. Los frijoles tiernos en vaina o macarrones son deliciosos en esta olla. Sirva este plato con una ensalada de lechugas y tomates o una ensalada verde y panecillos de harina integral. Fruta fresca o seca como postre.

COCIDO

En una olla para fuego de cuatro o más litros coloque 2 cucharadas

de aceite. Agregue por capas:

- Cebolla cortada en rodajas
- Frijol en vaina tierno o guisantes en vaina muy tiernos
- Zanahorias en rodajas
- Calabazas de verano amarillas o verdes, o calabazas de invierno
- Papas en rodajas
- Repollo cortado en trozos gruesos
- Trozos de maíz tierno

Coloque sal a gusto en cada capa. Otras capas pueden ser de rebanadas de tomates, apio picado, perejil y rebanadas de pimentón.

Cocine a fuego lento por 10 minutos. Agregue un poco de agua salada a gusto o caldo (1/2 taza), y deje cocinar por 40 minutos más a fuego lento. Sirva en un plato grande con parte de los ingredientes en cada plato. Como postre use un flan. □

SUSCRIBASE UD. A EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a nuestra agencia más cercana, cuya dirección hallará en la página 23.

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a EL CENTINELA. Tengan a bien enviarme una factura por el importe. (Entiendo que la suscripción se paga por adelantado.)

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

SEÑALES Sin Paralelo

Por JOSE ENGELKEMIER

DURANTE la última década, y particularmente en los últimos dos o tres años, el cumplimiento de las señales bosquejadas por Cristo como evidencias de su retorno inminente ha experimentado una aceleración considerable (véase S. Mateo 24, S. Marcos 13 y S. Lucas 21). Es cada vez más evidente que "la gran controversia está llegando a su fin. Cada noticia de calamidades por mar o tierra testifica que el fin de todas las cosas es inminente. Las guerras y los rumores de guerras así lo declaran. ¿Hay acaso algún cristiano cuyo pulso no lata con ritmo apresurado al vislumbrar los grandes acontecimientos que se desarrollan ante nosotros?" (*Evangelism*, pág. 219).

Los burladores han señalado que algunas de las cosas mencionadas por Cristo —guerras, hambrunas y terremotos— han existido siempre, en alguna medida. Sin embargo Cristo citó específicamente estas cosas como señales, declarando: "Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, conoced que está cerca, a las puertas" (S. Mateo 24: 33).

Sin embargo los escépticos han pasado completamente por alto el énfasis existente en la declaración de Cristo, es a saber, que cuando "todas estas cosas" ocurran en una forma sin paralelo en la historia, constituirán señales inconfundibles de su inminente retorno.

Tómense, por ejemplo, las hambrunas. A fines de 1967 un artículo de primera plana en el *Times* de Los Angeles (17 de noviembre de 1967) citaba a Paul Ehrlich, biólogo de la Universidad de Stanford, quien advertía que es ya demasiado tarde para que el mundo evite un

largo período de hambruna. Dijo él que la "época de hambres" está ya sobre nosotros y que alcanzará su desastrosa culminación alrededor de 1975.

"En este momento es horriblemente claro que la batalla para alimentar a la humanidad terminará en una derrota", dijo el Sr. Ehrlich. Añadió que sólo podemos desear que las hambres mundiales de los próximos veinte años no conduzcan a una guerra termonuclear y a la extinción de la raza humana.

Cada 24 horas la población del mundo aumenta en 180 mil personas. Esto significa que 65 millones de seres humanos nacen cada año. A la proporción actual, la próxima década traerá un aumento de más de 700 millones de personas, equivalentes a más de dos continentes y medio del tamaño del Africa.

Sin embargo, según un experto estadounidense en problemas de alimentos y población, a pesar de los avances de la técnica en la agricultura, la producción mundial de alimentos se encuentra estática.

Se preguntó al almirante Chester W. Nimitz poco antes de su muerte: "¿Cree Ud. que una tercera guerra mundial es inevitable?" El ex comandante de la flota del Pacífico de los EE. UU. replicó: "Temo que así sea, por una razón: la población. Si el hombre no es capaz de controlar el crecimiento de la población —y esa batalla está siendo perdida ahora— las presiones en las décadas futuras serán inmensas. Cuando las gentes se encuentren hambrientas, en la ignorancia y sin hogar, terminarán eventualmente por explotar" (*Herald-Examiner* de Los Angeles, 24 de febrero de 1966).

No más de diez años atrás, la mayoría de nosotros leíamos el capítulo 24 de San Mateo sin prestar gran atención a la palabra *hambre*. Hoy, el problema del hambre y sus efectos puede muy bien constituir el principal espectro que acecha al mundo actual.

Jesús también mencionó los terremotos como señales. Así como ha sucedido con el hambre, siempre ha habido también terremotos, erupciones volcánicas, tornados e inundaciones. Tales manifestaciones, sin embargo, "serán más frecuentes y terribles poco antes de la segunda venida de Cristo y del fin del mundo, como señales de su rápida destrucción" (*Patriarcas y profetas*, pág. 99).

Estamos actualmente presenciando un aumento tal. Desde 1950 se ha notado un marcado incremento en el número de tornados y terremotos en particular. Por ejemplo, antes de ese año, el promedio anual de tornados en los Estados Unidos era de unos doscientos. Desde 1950 su número se ha multiplicado a más de ochocientos anuales... ¡un aumento de un 400 por ciento! (véase "Earthquakes and eternity", *Youth's Instructor*, 18 de abril de 1967, págs. 13 y 14).

En lo que a terremotos se refiere, el cataclismo sufrido por Alaska en 1964 desgarró la superficie de la tierra en un grado mayor que cualquier movimiento registrado previamente. El Laboratorio Sismológico Caltech, de Pasadena, California, declaró que "fue distorsionada permanentemente una porción mayor de la superficie terrestre de lo que ha sido documentado para cualquier otro terremoto conocido. La extensión vertical de

HAMBRES
TORNADOS
TERREMOTOS
CORRUPCION MORAL
PERPLEJIDAD Y ANGUSTIA



la falla que lo provocó era por lo menos diez veces mayor que cualquier otra registrada". La energía desatada en el sismo y sus vibraciones secundarias "fue igual a 500 mil bombas atómicas similares a la que destruyó a Hiroshima en la segunda guerra mundial" (The Riverside Press, 25 de febrero de 1965, pág. A-5).

Misericordiosamente, la mayor parte de esta fuerza se disipó bajo el océano. ¿Qué sucedería si una fuerza equivalente a 500 mil bombas nucleares golpease un área densamente poblada, como Los Angeles o Tokio?

Hasta aquí, tales desastres han sido atenuados por misericordia. ¿Será esto siempre así?

Pero es posible que los cambios que están sucediendo en la estructura misma de la sociedad sean los portentos más ominosos de todos. Justamente antes del fin, la sociedad será similar a la de "los días antes del diluvio" (S. Mateo 24: 38). Dos males que distinguieron a los tiempos antediluvianos fueron la inmoralidad y la violencia. "Todo designio de los pensamientos del corazón de ellos [los hombres] era de continuo solamente el mal" (Génesis 6:5). "Y estaba la tierra llena de violencia" (vers. 11).

Hacia fines de 1967 la revista *Newsweek* mencionaba "la rapidez con que las viejas restricciones están perdiendo su fuerza". Una "revolución en maneras y valores morales" ha producido un clima que "ha determinado cambios más dramáticos en el año último que en los cincuenta anteriores", declaraba el artículo.

El artículo mencionaba la si-

guiente declaración del historiador y columnista Max Lerner: "Estamos viviendo en una sociedad babilónica, quizá más babilónica que la misma Babilonia" (*Newsweek*, del 13 de noviembre de 1967, págs. 74-76). Las películas, las obras teatrales y la literatura se han vuelto tan explícitas acerca del sexo que aún personas sin preocupaciones religiosas se ven cada vez más alarmadas.

Paralelamente a esta corrupción moral se han producido estallidos de violencia sin precedentes. Un asesinato ha seguido a otro. Un incendio a otro. Escribiendo en el *Reader's Digest* acerca del "infierno de anarquía urbana" que ardía a través del país en 1966, Richard M. Nixon preguntaba: "¿Por qué es que en unos pocos, cortos años, una nación que disfruta de la libertad y la abundancia material de que gozan los Estados Unidos ha llegado a ser la más licenciosa y violenta en la historia de los pueblos libres?" (octubre de 1967, pág. 49). El Sr. Nixon escribió que "sólo tres años atrás esta nación parecía estar completando su mayor década de progreso racial y parecía entrar en uno de los períodos más prometedores de su historia". ¡Y entonces, los llameantes infiernos! En abril de 1968, áreas enteras de las grandes ciudades fueron pasto de las llamas. ¿Y quién puede siquiera comenzar a documentar la violencia que ha desorganizado a la educación en las grandes universidades?

Perplejidad de las naciones

"'En la tierra las naciones se encontrarán impotentes, sin saber hacia dónde volverse'" dijo Jesús (S.

Lucas 21:25, traducido de N.E.B.).*
 "Los hombres se desmayarán de terror al pensar en todo lo que viene sobre el mundo" (vers. 26, N.E.B.).

"Las matemáticas de la guerra y de la preparación para ella son aplastantes", escribió el comentarista de actualidades James Reston en 1967. El mundo, señaló, gasta anualmente más de 130 mil millones de dólares en guerras y en preparación para ellas.

La celebración del Día del Armisticio, dijo él, fue una "amarga ironía". El gobierno soviético acababa de exhibir cinco nuevos sistemas de proyectiles en la Plaza Roja, a lo cual siguió una revelación de que la Unión Soviética estaba probando una nueva técnica de bombardeo nuclear consistente en colocar bombas en órbita en el espacio exterior.

El Ministerio de Defensa de los Estados Unidos igualó entonces la declaración soviética al revelar que su país "en los últimos seis años, 'excluyendo las fuerzas añadidas por causa de las operaciones de Vietnam', había producido toda una familia de armamentos apocalípticos, y había aumentado las divisiones de combate del ejército en un 45%, sus barcos armados de proyectiles teledirigidos (excluyendo los submarinos) en un 200%, los escuadrones tácticos de combate de su fuerza aérea en un 40%, su capacidad de transportar tropas por medio de helicópteros en un 300%, el número de sus aeroplanos en un 340%, sus armamentos nucleares en Europa en un 100%, y el número y el megatonaje de las armas nucleares de las fuerzas estratégicas de alerta (Mando Aéreo Estraté-

¡UNA bola de fuego! ¡Como un flamígero fragmento desprendido del seno de la estrella más candente! Y de esa montaña de fuego nace un nuevo mundo inquieto: un mundo que puede ser destruido y aniquilado por su poder, pero un mundo que puede escuchar, si es que quiere, en la fisión del átomo, un eco del día mismo en que fue formado.

Hoy, mientras se eleva la nube, mientras sus partículas radiactivas vuelan por sobre las cabezas de los hombres y mujeres alarmados y maravillados, vemos configurarse en esa nube un misterioso recordativo del día en que las estrellas cantaron.

¿Quién puede entender el átomo? Inopinadamente éste ha llegado a ser el extraño gigante de la nueva era. Sin embargo es tan pequeño, tan infinitamente pequeño, que se necesitan incontables millones de átomos para hacer la cabeza de un alfiler.

El astrónomo, por una parte, observa los interminables corredores del espacio. Mira constelaciones resplandecientes compuestas de innumerables sistemas del universo, constelaciones tan vastas, tan complejas, tan ordenadas, y tan distantes que lo abruman con un sentimiento de reverencia y pavor. El científico nuclear, por otra parte, contempla con admiración y respeto el comportamiento fantástico de la más pequeña creación de Dios. Se detiene aterrado ante los ladrillos de

gico) en un 160%" (*Herald Examiner* de Los Angeles, 21 de noviembre de 1967, pág. B-2).

Algo está por suceder. "No contendrá mi espíritu con el hombre para siempre", declara el Señor (Génesis 6:3). "Está muy cerca el momento en que habrá en el mundo una tristeza que ningún bálsamo humano podrá disipar. Se está retirando el Espíritu de Dios" (*Profetas y reyes*, pág. 207).

¿Ha sido alguna vez más notable la evidencia de esto? Una revista influyente, al hablar de los conceptos morales, dice que éstos han cambiado más dramáticamente en el último año que durante los pasados cincuenta años. Un líder nacional se pregunta cómo los Estados Unidos han podido llegar a

¡El Día en que

LAS ESTRELLAS

Por JORGE E. VANDEMAN

Conferenciante y escritor internacional

que está hecho el universo, los cofres donde se atesora el poder efectivo de Dios. Son los átomos insignificantes.

El hombre no puede continuar investigando los secretos del universo sin encarar de frente el hecho de un Creador, sin abordar el tema de la creación, hoy anticuado y descreído. Muchas de las mentes más agudas del mundo, al explorar los poderes de la naturaleza, comienzan a sacar la conclusión de que las referencias que hacen las Sagradas Escrituras a un Dios que ha

creado y sostiene todas las cosas, no son, después de todo, tan irrazonables, sino completamente científicas.

Me hallaba una vez en el escenario del teatro Stoll, de Londres, hablando sobre un tema muy similar a éste. A mi lado estaba Frank Jeffries, un miembro de la Sociedad Astronómica Real, astrónomo, hombre de ciencia, matemático. Por mucho tiempo estuvo él a cargo de la determinación del tiempo en la antigua y famosa Greenwich. Imaginad aquel auditorio, escuchando en hechizado silencio, mientras este erudito reposado y reflexivo hablaba, pues le pedí que expresara sus convicciones sobre el tema.

"¡Amigos —dijo—: los más grandes pensadores a través de los siglos y hasta los tiempos modernos han fracasado completamente en su intento de dar una explicación satisfactoria en cuanto a cómo y cuándo vino esta tierra a la existencia! Cualquiera sea la teoría que hayan desarrollado, todos han llegado finalmente a encarar la necesidad de una Primera Causa que ellos no pueden definir. De manera que andarán para siempre a tientas buscándola, y arrastrando consigo a millones de personas. Pero todo el tiempo los ha estado siguiendo la Primera Causa, el Señor Dios del cielo y de la tierra, caminando pacientemente detrás de ellos, espe-

ser tan pronto "la nación más licenciosa y violenta en la historia de los pueblos libres". Un biólogo advierte acerca de hambres mundiales que alcanzarán su peor nivel alrededor de 1975. Algunos estadistas hablan de la inevitabilidad de una tercera guerra mundial.

Tales ilustraciones podrían ser multiplicadas muchas veces. Las señales de San Mateo 24 están siendo cumplidas en una forma que *no tiene paralelo*. El aumento en el ritmo de los acontecimientos puede significar sólo una cosa, esto es, que Jesús viene pronto, y que necesitamos prepararnos. □

* *The New English Bible*, Nuevo Testamento. Es propiedad de los delegados de la Imprenta Universitaria de Oxford, y de los síndicos de la Imprenta Universitaria de Cambridge, 1961. Reproducido por autorización.



rando que se dieran vuelta para mirarlo en la cara”.

¿No es cierto que esto nos hace acordar de las palabras que se hallan en el libro del Génesis: “En el principio creó Dios?”

No hay otro lugar donde empezar, porque aprisionada dentro de la fortaleza de este milagro minúsculo —el átomo— se halla la energía del universo. Sus electrones recorren en forma permanente su órbita en torno al núcleo, obedeciendo las leyes que sólo ahora estamos descubriendo. Estos electrones se mueven con velocidad y precisión tan matemáticamente exacta como las estrellas del cielo. Sir James Jeans dijo: “El universo parece haber sido diseñado por un perfecto matemático”.

Sí, toda la creación respeta la Mano que la guía. Nosotros somos los únicos que desobedecemos. Toda la creación, desde el espacio exterior hasta el átomo insignificante, testifica que hay un Creador.

Por mucho tiempo el universo ha sido un misterio para el hombre. Este sabía tan poco acerca de él, que era tal vez natural que tejiera sus propias ideas con respecto a su origen. Los hombres, desvinculados de la revelación divina podían, con la visión limitada que había hace cinco siglos, creer que la tierra era cuadrada y que debía ser mantenida boca arriba por algún gigante mitológico. Hace ape-

nas un siglo algunos pensaban que era fácil pasar por alto al Creador. El hombre sabía demasiado poco de la creación.

Pero entonces sobrevino el siglo XX. Y todo ha cambiado.

Vino entonces la fabricación de la bomba. Y muchos de los hombres que la hicieron nunca supieron lo que estaban armando hasta la mañana en que se realizó la primera prueba atómica en Alamogordo, Estados Unidos. Ni siquiera los hombres de ciencia se dieron cuenta de la inmensidad de lo que habían hecho hasta el momento en que vieron toda la zona iluminada por aquella luz flamígera y escucharon el terrible rugido. Dijo el general Farrel: “La explosión... nos hizo sentir que nosotros, cosas diminutas, éramos blasfemos al osar entrometernos con las fuerzas hasta aquí reservadas al Todopoderoso”.

Se dice que Oppenheimer, en el momento de la explosión, estaba asido de uno de los soportes en la sala de control. Mientras observaba, transfigurado de pavor, apareció inopinadamente en su memoria un pasaje de Bhagavad-Gita, el poema épico sagrado de los hindúes:

“Si el brillo de mil soles
pudiera inundar el cielo,
tal fenómeno traduciría
el esplendor del Todopoderoso”.

¿Cómo podía alguien de los que estaban presentes aquel día dudar de que había un Creador?

Yo no soy hombre de ciencia. No soy un físico atómico. Sin embargo, junto con otros estudiosos de la Palabra de Dios, me he sentido totalmente absorto ante estas realizaciones de la ciencia nuclear que fortalecen la fe en las Escrituras. Cuando el hombre comienza a conocer los fundamentos de nuestra era atómica, se encuentra a sí mismo en un mundo que es propio de la fantasía, pues cae en el centro de un enorme misterio, un misterio que proclama a todo hombre: “¡Existe un Creador!”

“Por la palabra de Jehová fueron hechos los cielos, y todo el ejército de ellos por el aliento de su boca”. “Porque él dijo, y fue hecho; él mandó, y existió” (Salmo 33:6, 9).

El átomo insignificante ha obligado al hombre a pensar de nuevo

en palabras como éstas. El fulgor del átomo, más brillante que mil soles, me ha recordado el esplendor del Todopoderoso, y me ha traído a la memoria el día en que las estrellas cantaron. Le dijo Dios a su siervo Job: “¿Dónde estabas tú cuando yo fundaba la tierra... Cuando alababan todas las estrellas del alba, y se regocijaban todos los hijos de Dios?” (Job 38:4-7).

Permitid que vuestra más indómita imaginación os pinte un cuadro, si podéis. Resuena la voz majestuosa, la voz tonante del Creador. Los mundos se precipitan en el espacio a su palabra. Los soles comienzan a arder. Los electrones principian a danzar. Y allá en el lejano fondo, las estrellas están cantando. ¡La música de las esferas! ¡Los hijos de Dios alabando al Creador con exaltadas melodías!

Os pregunto: ¿Cambiaríais este cuadro por una ameba ubicada en algún remoto océano de limo, desarrrollándose lentamente a través de millones de años en alguna forma más avanzada de vida? ¿Os conformaríais con este cambio? ¿Cuál de ambos cuadros preferís?

La gente culta, se nos dice, ha reconocido desde hace tiempo que el relato del Génesis está basado en mitos. Y sin embargo se afirma que mucho de la Biblia es digno de confianza.

Pregunto: ¿En qué punto dejó la Biblia de ser mito? ¿En qué punto pasó de mito a historia auténtica? Es extraño observar que tan pronto como las Escrituras y la historia se encuentran, tan pronto como las Escrituras y la arqueología convergen, las hallamos reunidas en notable coincidencia. ¿No será que sus primeros relatos también algún día serán vindicados por la pala del arqueólogo? ¡Todavía no se ha descubierto todo!

¿Y sabía Ud. que el Nuevo Testamento contiene muchas declaraciones acerca de la creación? ¿También son un mito? ¿También deben descartarse los Evangelios?

Amigo, dejemos a un lado por un momento la información y la interpretación científica. ¿Quién de vosotros está dispuesto a relegar el Calvario al reino de la especulación y la teoría? ¿Quién está listo a adjudicar lo que ocurrió allí al acaso, al accidente o al mito? ¿Quién de vosotros está dispuesto

a confiar su futuro, no a una mano bendita clavada a la cruz, sino a largos, lentos y erráticos procesos de cambio a través de siglos?

Esto sería absurdo, respondéis.

Sin embargo, la única presentación que tiene el hombre de la cruz se halla en el mismo volumen que relata la creación. Rechazar al Creador mientras por el poder de su palabra trae los mundos a la existencia, es rechazarlo en el Calvario.

La Biblia, como veis, no puede ser sencillamente un libro bueno. O es verídica o no lo es. No puede ser un libro bueno si es un libro de mentiras. O es la Palabra del Dios viviente, como ella asevera ser, o no lo es. Una cosa o la otra.

Si no hay Creador, no hay Redentor. ¡Eso es muy sencillo!

¿Cómo puedo yo hacer una declaración tan abarcante? *Porque ambos —Creador y Redentor— son la misma Persona.* Aunque parezca sorprendente, descubriréis que el Creador de este mundo no es otro que el que dio su vida por él.

El primer capítulo de San Juan describe al Señor Jesucristo en su preexistencia desde los días de la eternidad: "En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios". "Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho". "En el mundo estaba, y el mundo por él fue hecho" (S. Juan 1:1, 3, 10).

No necesita haber confusión aquí. Las Escrituras presentan un mensaje claro y consecuente. El mundo tiene un Creador. El Creador es Jesucristo.

¿Ve Ud. el aterrador significado de lo que hemos descubierto? El que murió en el Calvario es el que arrojó los mundos al espacio el día en que las estrellas cantaron. El Cristo del Calvario es el Creador del Génesis. ¡Rechazar al uno es rechazar al otro!

El Calvario. ¡Su cruz se yergue entre el cielo y la tierra mientras sobre ella está el que sostiene el universo! Clavadas sobre su tosco leño están las manos que han hecho los mundos e iniciado la órbita de las estrellas en el espacio infinito. Manos que han modelado el átomo: los mismos átomos que componían la cruz de la cual fue colgado. □

Por el Dr. FRANCISCO LOPEZ CASTILLO

MILES de personas acuden diariamente a centros de ocultismo en busca de solución de sus conflictos. Con esto también intentan conocer de antemano el sesgo que habrán de tomar sus vidas. Muchas otras consultan a los astrólogos, cartománticos o adivinos (que desarrollan igualmente prácticas de espiritismo mediante otros procedimientos de trabajo), en la esperanza, casi siempre fallida, de recibir "alguna luz" que les ayude a mejorar su situación económica o familiar, o al menos les anticipen los sucesos que de algún modo pudieran influir en su destino.

En uno y otro grupo —consultados y consultantes— existen sin duda almas ingenuas que creen con toda sinceridad en lo que practican, esto es, en dar o en recibir ayuda. Pero uno y otro grupo pagan una crecida cuota de infortunio sin lograr siquiera una brizna de sus anhelos. La confusión, la incertidumbre o la ignorancia (factores que gravitan inevitablemente en el ámbito de estas curiosas situaciones) nunca han podido ser superadas por la sinceridad, puesto que ésta, paradójicamente, cuando carece de evidencias o de elementos de comprobación, carece igualmente de significación y de sentido.

En regiones remotas del orbe, donde el hombre vive bajo formas precarias de higiene, educación y asistencia, se practican aún falsos e inútiles ritos heredados, los que, por cierto, no dejan de realizarse con sinceridad. Pero esto no los protege de errores y torpezas que les acarrearán incontables calamidades físicas cuando no graves implicaciones espirituales, al fin y al cabo más dañinas que las anteriores, para su naturaleza moral y su destino superior.

El afán del hombre por descifrar el porvenir no es de ahora. A través de los siglos se han usado estos mismos dudosos procedimientos a fin de conocer el futuro tanto como para evaluar las fuerzas fisi-

¿Conoce Usted SU DESTINO?

Son frecuentes hoy las consultas que numerosas personas les formulan a adivinos y adivinas para conocer su destino y suerte futuros. Pero las Sagradas Escrituras presentan un método mucho más seguro.

cas o sobrenaturales que nos rodean. Los emperadores paganos de la antigüedad solían buscar el concurso de "adivinos" (Daniel 2:2), a los que se encomendaba la misión de descifrar los sueños del monarca o estudiar el movimiento de los astros, a fin de que el consultante pudiera tomar decisiones de importancia en lo militar, lo político o lo económico. Gobernantes contemporáneos han acudido a este peregrino expediente que, por otra parte, ha sido contemplado y aceptado por un núcleo considerable de la sociedad civilizada con una indiferencia (a veces complacencia) que sorprende.

En los años recientes, la opinión pública norteamericana se ha visto excitada, esporádicamente, por informaciones de pretendidas "revelaciones proféticas" en relación con su gobierno, su política y su futuro como nación-líder de nuestro hemisferio occidental.

Todo esto, sin embargo, no es sino el cumplimiento de una de las muchas advertencias proféticas contenidas en los Evangelios. Nuestro Señor Jesucristo, contemplando los días finales de este mundo, afirmó al respecto: "Porque vendrán falsos Cristos y falsos profetas..." (S. Mateo 24:24).

Una conocida e inspirada autora cristiana, la Sra. Elena G. de White,

conociendo también las señales de esta época de tanta incertidumbre espiritual, escribió en uno de sus libros magistrales: "Somete todos tus planes a él [Cristo] para ponerlos en práctica o abandonarlos, según *te lo indicare* su providencia" (*El Camino a Cristo*, pág. 70).

Dios es, por lo tanto, la única fuente válida de información y orientación para nuestro futuro, y para nuestro destino inmediato y superior. Desechar esta excelente base de análisis, este Guía maravilloso que no comete errores ni provoca variaciones caprichosas, parece una temeridad y un incalificable descuido.

En las Sagradas Escrituras podemos hallar, en todo instante, nuestro verdadero origen, la razón fundamental de nuestra existencia, el significado de nuestra aparición en este atormentado mundo y el destino final que nos aguarda. Este destino final puede ser bienaventurado y glorioso si ponemos nuestra mira en las cosas celestiales y clamamos a tiempo por el poder y la visión necesarias para salir victoriosos en todos nuestros nobles afanes.

Conocer este destino, entenderlo, meditar en él y prepararse adecuadamente para su inevitable encuentro, comporta no sólo una base de seguridad para nuestro aconte-

cer diario, unido a la más clara orientación para toda actividad cotidiana, sino además una inspiración confortadora y vital que aviva nuestra responsabilidad y nos proporciona lucidez mental, para enfrentarnos con ese destino superior que *no podremos evitar*, puesto que está establecido a los hombres "que mueran una vez y después el juicio..." (Hebreos 9:27, V. Valera Antigua).

Para los que se ofuscan ante el futuro, para aquellos cuya angustiosa desesperación los lleva muchas veces a veredas sin salida, la autora mencionada añade: "Hay ciertas condiciones de acuerdo con las cuales podemos esperar que Dios [la auténtica fuente de *sabiduría*, poder y felicidad] *oiga* y *conteste* nuestras oraciones [esto es, nuestras súplicas o peticiones]. Una *de las primeras* es que *sintamos necesidad* de la ayuda que él [y solo él] puede dar" (*El camino a Cristo*, pág. 95. Edic. Int.).

Resulta en extremo riesgoso acudir a otras fuentes precarias de información colocadas a espaldas del poderoso Creador de los cielos y la tierra. En amorosa advertencia a sus hijos (porque en su amor infinito Dios no hace acepción de personas), el Señor advierte: "No sea hallado en ti quien haga pasar a su hijo o a su hija por el fuego, ni quien practique adivinación, ni agorero, ni sortilego, ni hechicero, ni encantador, ni adivino, ni mago, ni quien consulte a los muertos. Porque es *abominación* para con Jehová cualquiera que hace estas cosas, y por estas *abominaciones* Jehová tu Dios echa estas naciones de delante de ti" (Deuteronomio 18:10-12).

Cualquiera que se asome a estas líneas puede tener ante sí desde ahora la más segura brújula de dirección en el mar embravecido de la existencia: el Canon Sagrado, la Palabra de Dios, viva y eficaz, presta para ayudar, para consolar, para fortalecer, y finalmente proveer un mejor destino, destino maravilloso, naturalmente, como todo cuanto tiene relación con Dios. La más débil de las criaturas humanas (objeto del amor entrañable de nuestro Creador y Salvador Jesucristo) puede, mediante su infalible Palabra, desentrañar con precisión los misteriosos interrogantes de su vida. □



NATALIA DUNFEE salió de su hogar, en el Estado de Virginia, EE. UU., para ir a la ciudad de Boston a estudiar arte dramático. Allí conoció a un estudiante del Instituto Tecnológico de Massachusetts, llamado Heriberto T. Kalmus. Algunos meses más tarde se casaron.

Heriberto interesó en la ciencia a su joven esposa, y ella lo convenció de que era posible aplicar la ciencia a las películas cinematográficas. Transcurrieron diez años felices de matrimonio y de colaboración científica, al cabo de los cuales se trasladaron al Canadá para trabajar en la Universidad de Queen, en Ontario. Allí organizaron, fuera de las horas de trabajo, grupos de investigación con el fin de trabajar en electroquímica y en una nueva idea acerca de películas en colores.

Heriberto y Natalia trabajaron en equipo durante veinticinco años. Tuvieron muchos contratiempos y conocieron el amargo sabor de los fracasos, y sin embargo prosiguieron colaborando incansablemente y alentándose cada vez que tropezaban con barreras al parecer infranqueables. Finalmente, al cabo de un cuarto de siglo de esfuerzos, asombraron al mundo produciendo las primeras películas con las brillantes tonalidades del technicolor. Trabajando en equipo habían logrado convertir una actividad accesorio —un hobby podríamos decir— en una formidable y nueva arma de la industria.

Lo que hicieron los esposos Cori

Hace algunos años, la Sociedad Química Norteamericana honró a una mujer de aspecto sencillo y a su esposo, un hombre modesto y de hablar suave. El representante de la sociedad científica, cuando les entregó las medallas, dijo: "Los esposos Cori han evolucionado a partir de dos jóvenes médicos hasta convertirse en químicos brillantes". Pero el premio concedido a este famoso equipo constituido por Carl Cori y su esposa Gerty, fue "un tributo a un matrimonio feliz no me-

También **los Esposos** *Pueden*

TRABAJAR EN

nos que a una feliz colaboración científica".

Cuando jóvenes, se conocieron en la ciudad de Praga, mientras realizaban estudios universitarios. Trabajaron juntos en la investigación de problemas de bacteriología e inmunología, y se destacaron brillantemente. Se casaron luego de recibirse de médicos, después de la primera guerra mundial, e instalaron su clínica en Viena. Se dedicaron a la investigación. Como en esos difíciles años de la posguerra no había buenas oportunidades para la investigación en Europa, decidieron trasladarse a los EE. UU. En el Instituto del Estado de Nueva York para el Estudio de Enfermedades Malignas, realizaron conjuntamente importantes descubrimientos en el campo del metabolismo de los tumores. Varios años después fueron a la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, en San Luis, Estado de Misuri. Allí enseñaron e hicieron investigaciones en farmacología y bioquímica. Trabajando en equipo durante ocho horas diarias durante varios años, descubrieron nuevas enzimas orgánicas y nuevos compuestos indispensables para la vida, algunos de los cuales han recibido el nombre de los esposos Cori. Consiguieron reproducir en forma sintética muchas de las reacciones secretas del cuerpo humano.

Los esposos Cori, actuando en

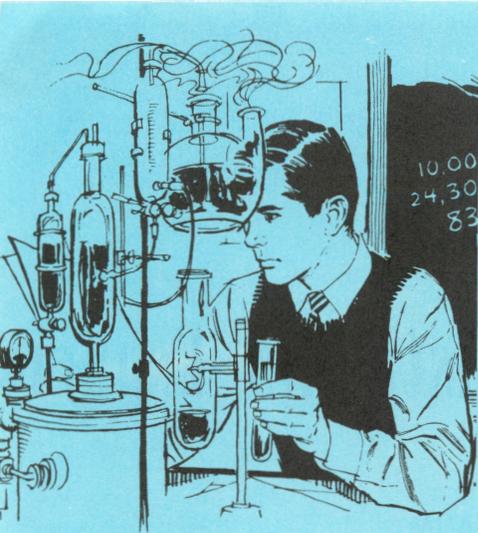
equipo, han beneficiado a la humanidad resolviendo intrincados problemas relacionados con los tumores malignos y con el metabolismo orgánico.

En todos los centros científicos y culturales de las grandes ciudades de las tres Américas existen numerosos equipos constituidos por marido y mujer, que trabajan en la ciencia, en el arte, en la industria y en otras ramas del quehacer humano, realizando así incalculables contribuciones de orden práctico, técnico y científico.

Si dejamos la investigación y pasamos al campo profesional, encontramos a esposos y esposas que trabajan con todo entusiasmo como profesores, arquitectos, abogados, escritores, músicos y en tantas otras actividades. Esposo y esposa luchan lado a lado y así logran afirmarse mutuamente; se van abriendo paso en la vida y juntos van edificando su futuro. Juntos contribuyen al bienestar de la comunidad donde viven y actúan. Su interés en las mismas cosas es un factor importante que los mantiene unidos afectivamente. Esto constituye una generosa fuente de satisfacción y felicidad. Además, ayuda definitivamente al afianzamiento de la integridad del matrimonio.

Trabajando en pro de una misma finalidad

¿Y la gran cantidad de cónyuges que no tienen los mismos intereses



EQUIPO



profesionales? ¿Pueden ellos también trabajar en equipo para recibir el beneficio que esto podría proporcionarles? Ciertamente pueden hacerlo. Pero en este caso, el equipo no está formado por dos personas que colaboran en la misma actividad, sino por dos que trabajan en tareas diferentes, *pero que lo hacen con el propósito de cumplir una misma finalidad*: mantener una familia sana psicológica y afectivamente, educar y formar a los hijos para la vida plena y útil, y establecer la relación conyugal sobre bases sólidas y duraderas.

En este caso, el trabajo en equipo lo realizan los esposos mayormente dentro del hogar. La esposa y madre cumple fielmente todas

Por **SERGIO V. COLLINS**

Director de la revista **Mieux Vivre** y autor de la obra **Problemas de la Vida Familiar y su Solución**

"El matrimonio no es solamente habitación en común ni sólo mesa en común. Es, en realidad, una importantísima sociedad de intereses comunes de marido y mujer. Donde no existe esa sociedad, el matrimonio pierde su razón de ser".

las funciones que le corresponden y mantiene fresco el recuerdo de la gran importancia de su misión. Transcribimos un bello párrafo escrito por una autoridad en cuestiones de familia, la Sra. Elena G. de White, destinado a mostrar en toda su extensión la grandeza de la misión de la madre, y a infundir ánimo a las que estén desanimadas debido a los contratiempos desalentadores que encuentran en su camino:

"Al rey en su trono no incumbe una obra superior a la de la madre. Esta es la reina de su familia. A ella le toca modelar el carácter de sus hijos, a fin de que sean idóneos para la vida superior e inmortal. Un ángel no podría pedir una misión más elevada; porque mientras realiza esta obra, la madre está sirviendo a Dios. Si tan sólo comprende ella el alto carácter de su tarea, le inspirará valor... La madre es la reina del hogar, y los niños son sus súbditos. Ella debe gobernar sabiamente su casa en la dignidad de su maternidad. Su influencia en el hogar ha de ser suprema; su palabra, ley. Si ella es cristiana, bajo la dirección de Dios, conquistará el respeto de sus hijos" (*El hogar adventista*, págs. 206, 207).

Es importante que la esposa y madre, como miembro del equipo matrimonial, lea detenidamente el párrafo anterior y capte todo su profundo significado. Eso le ayu-

dará a realizar sus funciones con mejor disposición de ánimo y con más eficiencia. Decimos esto porque son muchas las esposas y madres que no aprecian lo suficiente el valor de su propia obra, y a menudo le atribuyen una importancia tan baja que llegan a considerarla como pesada "rutina doméstica". Hacen las mismas cosas día tras día y año tras año, sin ver resultados que compensen sus esfuerzos en una forma especial. Y esta falta de comprensión echa a perder las buenas relaciones del equipo formado por ambos cónyuges. Deben cambiar esta manera de valorar el trabajo que hacen. Ellas constituyen una parte de especial significación en el equipo conyugal, y deben ponerse a la altura que esto exige. Presentaremos a la consideración de las esposas y las madres otro párrafo estimulante de la autora citada anteriormente; vale la pena leerlo con detenimiento:

"Hay un Dios en lo alto, y la luz y gloria de su trono iluminan a la madre fiel que procura educar a sus hijos para que resistan a la influencia del mal. Ninguna otra obra puede igualarse en importancia con la suya. La madre no tiene, a semejanza del artista, alguna hermosa figura que pintar en un lienzo, ni como el escultor, que cincelarla en mármol. Tampoco tiene, como el escritor, algún pensamiento noble que expresar en poderoso

sas palabras, ni que manifestar, como el músico, algún hermoso sentimiento en melodías. Su tarea es desarrollar con la ayuda de Dios la imagen divina en un alma humana.

“La madre que aprecia esta obra considerará de valor inapreciable sus oportunidades. Por lo tanto, mediante su propio carácter y sus métodos de educación, se empeñará en presentar a sus hijos el más alto ideal. Con fervor, paciencia y valor, se esforzará por perfeccionar sus propias aptitudes para valerse de ellas con acierto en la educación de sus hijos” (Elena G. de White, *El ministerio de curación*, pág. 292).

Estos conceptos deben servir para animar a la esposa a participar con entusiasmo y dedicación en la tarea que desempeña junto a su marido en el hogar. Cuando se enfoca en esta perspectiva el quehacer hogareño, se comprende que es perfectamente posible trabajar en equipo, y entonces se olvidan los pequeños resquemores, se dejan atrás las insatisfacciones y se pasan por alto las imperfecciones y los defectos mutuos. Y así el amor vuelve a surgir vigoroso y lozano, y envuelve en su suave manto a todos los miembros de la familia proporcionándoles seguridad, paz y felicidad.

El trabajo en equipo en otros campos

Este trabajo en equipo puede completarse al ocuparse los cónyuges en intereses pertenecientes a otros campos que no tienen que ver directamente con la educación de la familia ni el trabajo. Ambos pueden dedicarse al estudio de una actividad que sea de mutua predilección, como ser la pintura, la música, el arte moderno, la escultura, la historia de determinado período (segunda guerra mundial, Edad Media, Renacimiento, etc.), el cultivo de flores, el estudio de los insectos, las estrellas o los árboles, jardinería, o cualquier otra cosa que les interese.

En esta forma pueden disfrutar de verdaderas satisfacciones. Después de todo, “el matrimonio no es solamente habitación en común, ni sólo mesa en común. Es una importantísima sociedad de intereses comunes de marido y mujer.

La Conquista del Espacio

Por **LORENZO J. BAUM**

Director de la revista **Juventud** y director asociado de **Vida Feliz**

LAS prodigiosas hazañas espaciales de nuestros días hacen vislumbrar, para muchos el dominio del espacio interplanetario, y tal vez estelar, por parte del hombre, en un futuro no lejano.

Desde que el hombre vio por primera vez volar a los pájaros debe haber sentido, como los niños de todas las épocas, el fantasioso anhelo de surcar el aire en raudó vuelo. Pero sólo a principios de este siglo ese sueño pudo convertirse en realidad con el avión. El globo cautivo, el globo libre y el dirigible

eran apenas respuestas precarias a la solución del problema del vuelo ágil, rápido, que imitara al de las aves, solución que se venía buscando desde tiempos inmemoriales.

Ya la mitología griega nos hablaba de Icaro, que confeccionó alas adaptándolas a su cuerpo a fin de volar hacia el sol. Pero como las pegó con cera, ésta se calentó al acercarse al astro rey, y las alas se desprendieron, con las consecuencias fatales para caballo y caballero que son de imaginar al caer de tan grande altura.

Donde no ha existido esa sociedad, no ha habido matrimonio; cuando tal comunidad de intereses declina, el matrimonio pierde su razón de ser” (E. Kaufmann, *Tú y el matrimonio*, pág. 28).

Diremos enfáticamente, para terminar, que sí es posible que los cónyuges trabajen en equipo, productivamente y con satisfacción pa-

ra ambos, en los cinco grandes campos de intereses comunes que comprende el matrimonio: el religioso, el intelectual, el sexual, el económico y el de la familia, y en toda una serie de intereses secundarios que contribuyen a unirlos en estrechos lazos de amistad y a proporcionarles gozo y satisfacción auténticos.

Curso Bíblico Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados y trae un mensaje divino de amor, paz y poder. Las distintas lecciones que componen el curso se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso alguno. Envíe este cupón a EL CENTINELA, 1350 Villa, Mountain View, California 94040. EE. UU.
(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre

Calle y No.

Ciudad País



En la Edad Media, un hombre de gran talento —pintor, escultor, arquitecto, físico, ingeniero, inventor, escritor y músico, distinguido en todos los ramos del arte y de la ciencia—, Leonardo de Vinci, aplicó su genio al problema del vuelo y dejó para la posteridad, como testimonio de su inquietud, dibujos y planos de varios aparatos voladores, mejor dicho, con pretensiones de volar, que nunca salieron de los papeles.

La historia ha recogido los nombres de muchos otros que procuraron vencer la fuerza de la gravedad que los mantenía sujetos a la tierra, e indudablemente la lista de los ignorados debe ser más larga aún. Pero desde que los hermanos Wright volaron por primera vez en la historia unas pocas decenas de segundos con un aparato más pesado que el aire, la conquista del vuelo para el hombre comenzó a convertirse, por fin, en una realidad maravillosa.

Desde entonces, el desarrollo de la aeronáutica y la astronáutica ha sido tal que el hombre ya no se conformó con aviones que vuelan miles de kilómetros por hora, o capaces de transportar cientos de pasajeros en vuelo directo de un continente a otro, sino que apuntó a la conquista de la Luna como primera etapa para la exploración in-

terplanetaria, y más tarde la estelar.

¿Podrá concretar su fantástico sueño de llegar a otros sistemas planetarios, luego de explorar el nuestro? Las perspectivas son por demás remotas. Si bien es cierto que inventiva y capacidad técnica no le faltan, la brevedad de su vida es una barrera infranqueable para el logro de sus aspiraciones. La estrella más cercana se halla a más de tres años-luz (medida astronómica que resulta de multiplicar la cantidad de segundos que tiene un año por la velocidad de la luz, o sea, 300 mil kilómetros por segundo). Pero otras están a miles de años-luz. Y otras mucho más allá aún. ¿Cuándo podrá llegar? Desde el punto de vista humano parece imposible.

Sin embargo, hay un Libro que pronostica viajes espaciales más allá de las estrellas. Más aún. Registra el viaje de seres humanos a algún lugar remoto del universo. Nos referimos a la Biblia. El apóstol San Pablo afirma que cierto grupo de personas serán llevadas al cielo en ocasión de la segunda venida de Jesucristo (1ª Tesalonicenses 4:13-17), conforme a la promesa del Hijo de Dios (S. Juan 14:1-3). Y en las páginas de la Biblia hallamos los nombres de por lo menos dos personas que en vida ascendieron al espacio infinito, ha-

cia la casa de Dios: Enoch (Génesis 5:23, 24) y Elías (2 Reyes 2:1, 11).

Para los que no conocen a fondo la Biblia, sus aseveraciones son meras fantasías. Para sus estudiosos son realidades. ¿De parte de quiénes está la razón? La lógica más elemental nos dice que no puede estar de parte de los que ignoran los fundamentos en que se apoya la Biblia. Para hablar con autoridad deben, en primer lugar, conocer a fondo el objeto de su crítica, para ser objetivos.

¿Está la verdad con los que confían en la Biblia? Para poder contestar con conocimiento de causa, el único proceder razonable, científico, es estudiarla por uno mismo para conocer personalmente la verdad a su respecto. Porque en cosas de tanta trascendencia no podemos quedar en la duda, sino a riesgo de una enorme pérdida.

Esta es, pues, una amable invitación a estudiar el futuro de los viajes espaciales y, más que nada, a hacer la preparación necesaria para ellos. Si la Biblia dice la verdad, y esto Ud. tendrá que resolverlo por su propio estudio, no por opiniones ajenas, entonces será una maravillosa, nunca soñada aventura para Ud. ¡No la pierda por los prejuicios, la negligencia, o la cobardía, porque el único perjudicado será Ud. mismo! □

INDICE TEMATICO DE 1969

Fecha	Fecha
Actualidad. Ecos del Congreso Eucarístico de Bogotá ... febrero	Una visita a la antigua Gerasa julio
El desafío de la crisis noviembre	Una visita a Petra agosto
La ilusión de una humanidad neurótica mayo	Siria, tierra de mis antepasados septiembre
Una estructura secular se desintegra junio	Véase América, Arqueología, Biafra
Un cuadro vivo de la agonía de Nigeria Oriental (Biafra) julio	Herencia. Véase Delincuencia
Véase Ecumenismo, Ciencia, Iglesia, Población, Violencia	Hijos. ¿Cuáles hijos prefiere Ud.? abril
Adventistas. Un ideal dinámico al servicio de Dios y de la	Hipnóticos. Véase Tranquilizantes
humanidad enero	Hippies. ¿Qué diría Cristo a un hippie? agosto
ALCOHOL Y ALCOHOLISMO. El alcohol y la capacidad	Historia. Véase Daniel, Babilonia, Profecía, Lacunza
mental junio	Hogar. El arte de ser padres noviembre
El alcohol, asesino de la salud octubre	La influencia del hogar como escuela mayo
La intoxicación alcohólica junio	La responsabilidad de los padres en el hogar febrero
Véase Intoxicación	¡No se burle de su cónyuge! marzo
Alimentación. Alimentos ricos en proteína: los frejoles febrero	Véase Divorcio, Hijos, Televisión
Alimentos ricos en proteína: los guisantes secos marzo	Iglesia. Véase Actualidad, Credo
Alimentos ricos en proteína: las nueces abril	Intoxicación. ¿Puede Ud. intoxicar involuntariamente a
Alimentos ricos en proteína: verduras rellenas julio	un niño? junio
Alimentos ricos en proteína: platos apetitosos a base de	Jordania. Véase Geografía
huevos agosto	Jóvenes. Apasionante exploración julio
Alimentos ricos en proteína septiembre	"Dame tu corazón" febrero
Alimentos ricos en proteína: tortillas y panqueques octubre	Este es mi problema, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio
Empanadas noviembre	agosto, septiembre, octubre noviembre
Presente como plato principal ¡una ensalada! junio	La juventud sensata octubre
Sirva un plato único diciembre	¡Tenga confianza en mí! septiembre
Véase Salud	¡No quiero morir! mayo
América. ¡Tierra! La primera palabra castellana que	Justicia. Véase Amor
repercutió en América octubre	Lacunza. Acogida y polémica en América Latina marzo
Amor. Amor y justicia octubre	La Congregación del Índice junio
El poder del amor marzo	La influencia de Lacunza julio
Véase Hogar, Madre	La Inquisición abril
Angustia. Véase Biafra	La obra de Lacunza agosto
Arqueología. La arqueología mexicana y la segunda venida	Recepción dada a La venida del Mesías en América
de Cristo marzo	Latina febrero
Siria, una tierra de riquezas arqueológicas noviembre	Ley. Véase Decálogo
Artritis. Sencillos tratamientos caseros para la artritis diciembre	Libertad. ¿Es Ud. verdaderamente libre? mayo
Aspirina. ¡Cuidado con la aspirina! febrero	Libertad y responsabilidad agosto
Astronáutica. A propósito del viaje a la Luna octubre	Luna. Véase Astronáutica
Enfocando la hazaña de los tres selenautas mayo	Madre. La madre en una hora de rebelión juvenil mayo
La conquista del espacio diciembre	Madres desaparecidas mayo
Auroville. La ilusión de una humanidad neurótica mayo	Véase Hogar
Babilonia. Véase Daniel, Profecías, Moral	Matrimonio. ¡No se burle de su cónyuge! marzo
Biafra. Véase Actualidad	También los esposos pueden trabajar en equipo ... diciembre
Biblia. El Libro de todos los países julio	Meditación. Cuán bueno sería... febrero
¿Se contradicen la ciencia y la Biblia? junio	Milagros. El milagro de Arturo Godfrey junio
Calvario. El punto cero octubre	Moral. La moralidad en una sociedad babilónica abril
Cáncer. ¡No se descuide con el cáncer! noviembre	Nuestra sociedad enferma agosto
Capital. El más valioso capital humano marzo	Navidad. "En la tierra paz" diciembre
Ciencia. La ciencia y los problemas de la humanidad noviembre	Niño. ¿Qué hacer con el niño inapetente? febrero
Un desafío a la ciencia agosto	¿Debe disciplinarse a los niños? septiembre
Véase Dios, Biblia	Nigeria. Véase Biafra
Coolesterol. El coolesterol y la salud marzo	Obesidad. Los peligros de la obesidad diciembre
Compresas de alcohol. Véase Intoxicación	Palestina. Véase Geografía
Comunicaciones. Revolución en las comunicaciones julio	Pánico. Un mundo oprimido por el pánico mayo
Congreso Eucarístico. Véase Actualidad	Panqueques. Véase Alimentación
Corazón. Cuando el corazón se detiene septiembre	Paz. Véase Esperanza
Transplantes de corazón septiembre	Petra. Véase Geografía
Creación. El día que las estrellas cantaron diciembre	Población. Véase Explosión demográfica
"En el principio creó Dios..." diciembre	Poesía. Ley mayo
Credo. El Credo de los Apóstoles enero	Grandeza sublime abril
El Credo que cambió al mundo enero	Presos. Véase Libertad
"Creo en Dios Padre todopoderoso" enero	Profecías. Pinceladas proféticas hechas historia junio
"Creo... en Jesucristo" enero	Proteína. Véase Alimentación
"Creo en la santa Iglesia... y la comunión de los santos" enero	Rejas. Lo que pasó detrás de las rejas marzo
"Creo en el perdón de los pecados" enero	Religión. La influencia de la religión sobre la salud ... enero
"Creo en la resurrección... y en la vida eterna" enero	Respiración. Qué hacer cuando cesa la respiración octubre
Cristo. Cristo "vendrá para juzgar a vivos y muertos" enero	Responsabilidad. Véase Libertad
Véase Calvario	Risa. La risa es un tónico noviembre
Daniel. Véase Profecías	Sábado. El día que Dios santificó noviembre
Decálogo. El Decálogo y el mandamiento del amor mayo	Salud. Diez consejos para una vida sana agosto
¿Deben los cristianos obedecer la ley? septiembre	¡Ese dolor de cintura! abril
Diez palabras mágicas para nuestra época agosto	La molesta fiebre del heno mayo
Delincuencia. La delincuencia juvenil, la familia y la	Los peligros de la automedicación mayo
religión enero	¿Omite Ud. el desayuno? agosto
"Nació para matar" abril	¿Sabe Ud. defenderse del surmenage? febrero
Desesperación. Desesperación creciente junio	Véase Alcohol, Alimentación, Aspirina, Capital, Corazón,
Destino. ¿Conoce Ud. su destino? diciembre	Fatiga, Intoxicación, Religión, Tabaco
Dios. Dios en el camino febrero	Segunda venida de Cristo. Véase Cristo, Lacunza
¿Puede probarse la existencia de Dios? septiembre	Señales del fin. Señales sin paralelo diciembre
Divorcio. ¿Es el divorcio la solución? octubre	Silencio. El poder del silencio julio
Ecumenismo. La debilidad básica del ecumenismo julio	Siria. Véase Geografía
Empanadas. Véase Alimentación	Surmenage. Véase Salud
Esperanza. Esperanza para un mundo desesperado .. septiembre	Tabaco. El tabaco, un generador de enfermedades ... septiembre
Una gran ilusión y una gran esperanza marzo	No fume julio
Véase Paz	Televisión. Higiene de la televisión julio
Evangelio. Véase Adventistas, Libertad	Temor. ¡No quiero morir! mayo
¡Libertad, Cabo! abril	Tortillas. Véase Alimentación
Lo que pasó detrás de las rejas marzo	Tranquilizantes. Tranquilizantes junio
Excursión. Emoción e inspiración en el "Río Perdido" marzo	Tranquilizantes (conclusión) julio
Exito. ¿Es el éxito fruto de la suerte? noviembre	Viajes. Véase Astronáutica, Excursiones, Luna
Explosión demográfica. ¿Hay esperanza para la explosión	Violencia. ¿Hay remedio para la violencia? marzo
demográfica? febrero	Sí, hay remedio para la violencia abril
Fatiga. La fatiga, una enfermedad del siglo julio	Véase Actualidad
Fe. La fe que sublimiza noviembre	
Geografía. Un país de romance y tradición octubre	
Una visita a Jordania junio	



► La exploración mecanizada de terrenos quebrados, rocosos y ásperos ha tomado un nuevo aspecto con la introducción de pequeños y resistentes vehículos con apariencia de tractores, los cuales consiguen penetrar en las profundidades del desierto y de las montañas. Se les han dado varios nombres, como "camioncitos" y "mini-orugas", y han resultado ser capaces de lanzarse colina abajo y, sin detenerse, arrojarse a un pantano o a una laguna y cruzarlos, ya que sus carrocerías selladas les permiten funcionar a manera de botes. Estas mini-orugas operan en cualquier época, incluyendo el invierno con su espesa capa de nieve.

► Sólo 742 residentes viven hoy en Dawson, la antaño floreciente capital minera, en tiempos de la fiebre del oro, en el territorio de Yukón, Canadá.

► Se estima que toda la reserva mundial de carbón mineral no es suficiente sino para unos setenta u ochenta años más.

► Si nuestro planeta fuera perfectamente redondo y parejo, el océano lo cubriría totalmente y tendría una profundidad de 3.640 m.

► El ochenta por ciento de los mineros chilenos trabajan a alturas mayores de 1.970 m. La minería de cobre produce el 65 por ciento de las entradas nacionales de Chile.

► Se teme que la inhalación de vapores de goma de pegar (pasatiempo muy popular entre ciertos adolescentes), produzca la temida leucemia entre quienes la practican. En Toronto, Canadá, un estudio hecho a base de treinta muchachos por un período de tres meses, mostró deterioro de los cromosomas, lo que dejó a los muchachos susceptibles a contraer leucemia.

► Recientes temblores ocurridos en Toscana han causado nueva ansiedad por el futuro de la torre de Pisa. Se continúan recibiendo cientos de nuevas sugerencias para evitar el colapso de la torre.

► La embajada soviética de Washington, D.C., declara que se usó con éxito en perros un corazón artificial, diseñado con el fin de eliminar la necesidad de esperar que aparezcan donantes cuando un trasplante cardíaco se hace imprescindible. Sin embargo, no se ha encontrado un material adecuado para manufacturar corazones artificiales permanentes.

► La mayoría de los relámpagos de una tormenta eléctrica, por violentos que sean, ocurren en una sola nube o entre dos nubes.

► Por algún tiempo, el desempleo en España no ha llegado siquiera al 2% de su población. Es una de las naciones que disfruta de menos desempleo.

EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números dólar 3,50
Número suelto dólar 0,35

Agencias donde suscribirse:

COLOMBIA: Apartado 2421, Bogotá.
Apartado 261, Barranquilla.
Apartado 313, Cali.

COSTA RICA: Apartado 1325, San José.

R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.

EL SALVADOR: 1ª Av. Norte y Pasaje Lindo
No. 1109, San Salvador.

ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain
View, California 94040.

GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.

HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.

INDIAS OCCIDENTALES: Box 300, Curazao,
Antillas Holandesas.

MEXICO: Prosperidad No. 89, México 18, D.F.

NICARAGUA: Apartado 92, Managua.

PANAMA: Apartado 10.131, Panamá 4.

PUERTO RICO: Este: Apartado 20797, Río
Piedras
Oeste: P. O. Box 1629
Mayagüez
Puerto Rico 00708

VENEZUELA: Apartado 986, Caracas.
Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

► El californio, un raro elemento químico descubierto menos de veinte años atrás, puede ayudar a los buscadores de minerales a encontrar oro, plata, y otros elementos tales como uranio, cobre, vanadio, flúor, aluminio, sodio, estaño y hierro. El californio emite constantemente neutrones, los que golpean a otros materiales, haciéndolos radiactivos. La cantidad de californio usada en un experimento es minúscula, menor que el punto que se halla al fin de esta frase.

► En Saudi-Arabia, los escincos nadan en la arena. Estos pequeños saurios usan aletas para trasladarse bajo la superficie de la arena.

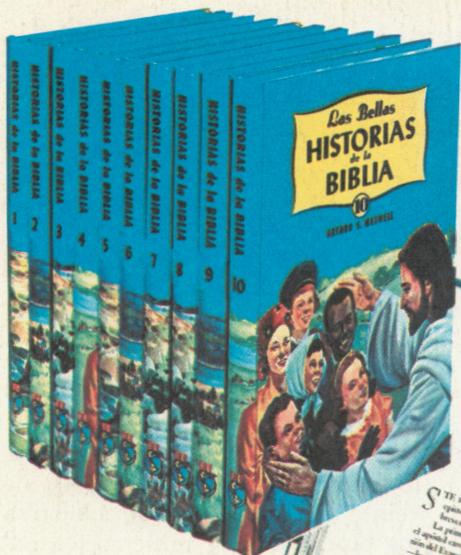
► Islamabad, la nueva capital del Paquistán, la cual ha sido planeada cuidadosamente por arquitectos de fama mundial, está nitidamente dispuesta en zonas reticulares divididas por amplias avenidas. Para preservar el carácter tradicional de los vecindarios, en cada sección se ha incluido un municipio completo, con habitaciones familiares, tiendas, mezquitas y escuelas. Cuando se complete la construcción principal en 1975, Islamabad ocupará una superficie aproximada de 400 km².

► No pueden comprobarse los informes referentes a tortugas de tres siglos de edad, pero en la isla Mauricio, en el océano Índico, existió una famosa tortuga que vivió desde 1766 hasta 1918, año en el cual fue accidentalmente muerta, a los 152 años de edad.

► Se considera generalmente a Benjamín Franklin como el inventor de la silla mecedora. Más tarde embelleció su diseño agregándole un brazo ancho para leer o escribir, y un abanico movido por medio del balanceo.

Las

BELLAS HISTORIAS de la Biblia



Las historias más admirables del libro más grandioso que existe, se hallan en estos 10 maravillosos tomos **Las bellas historias de la Biblia**.

Desde el paraíso perdido hasta el paraíso restaurado, esos 10 tomos presentan la historia de amor y salvación en el mismo lenguaje que usaba nuestro Señor. Es lo más elevador y edificante.

Supera todo lo que uno pueda imaginar: 1.130 grabados artísticos a 4 colores, 2.000 páginas inolvidables, 400 historias que edifican el carácter de los hijos, deleitan a los padres, e inspiran amor, armonía y felicidad. Lo que más necesitamos en este tiempo de serios peligros.

Pida datos
y precios
a



**EDICIONES
INTERAMERICANAS**

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en la pág. 23.

Sres. **PUBLICACIONES INTERAMERICANAS**
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94040, USA

Sírvanse enviarme información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País