

Mayo 74

EL Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD



GRACIAS, MAMA

Ver página 18

5-78



Año 78

Núm. 5

EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada. Actualidades, salud, el hogar, religión, ciencia, temperancia, lucha antialcohólica, libertad religiosa, curiosidades mundiales. Editada por Publicaciones Interamericanas, división hispana de la Pacific Press Publishing Association.

Presidente del Consejo Editorial
Dr. FERNANDO CHAIJ

Director
Prof. TULIO N. PEVERINI

Director asociado
SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA

Administrador
FRANCISCO L. BAER

Asesor Médico
Dr. J. W. COLLINS

Diagramador
ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Promoción y ventas
BENJAMIN RIFFEL
JOSE L. CAMPOS

COLABORADORES ESPECIALES

B. L. Archbold, Dr. Antonio Arteaga, Carlos Ayala, Nicolás Chaij, Max Martínez, Dr. Braulio Pérez Marcio, Luis Ramírez, Andrés Hipólito Riffel, Pedro C. Roque.

CORRESPONSALES

España: José A. Pérez, Angel Castrejón — México: Francisco Jiménez — América Central: Claudio Ingleton — Las Antillas: Luis E. Leonor — Colombia y Venezuela: Rómulo Lozano — Otros países sudamericanos: Pedro S. Camacho.

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for May, 1974. Volume 78, Number Five. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$4.50; single copies, 50 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.

NUESTRA PORTADA

En este mes de mayo, cuando en muchos países se celebra el Día de la Madre, nuestro artista ha escogido un motivo que refleja tiernamente el amor materno y la dependencia infantil.

Foto D. Tank

CARTAS de los lectores

Los lectores deben dirigir su correspondencia a EL CENTINELA, Cartas de los Lectores, 1350 Villa St., Mountain View, Cal. 94042, EE. UU.

Descanso en la sierra

◆ En estos rincones de la sierra mexicana encuentro verdadero descanso leyendo su revista *El Centinela*, sobre todo porque cada mes trata temas de carácter espiritual. A mis amigos y a mí nos interesa mucho la revista. Para nosotros como estudiantes tiene notas valiosas y artículos instructivos.

Rolando Marín Reyes
Zitácuaro, Michoacán, México

Portadas muy artísticas

◆ Me agradan mucho las portadas de *El Centinela* porque son muy artísticas. Sin ellas la revista perdería su encanto y su fisonomía propia de tantos años. Que lo digan los cientos de bellas láminas que adornan las carátulas de las revistas que Uds. han publicado hace décadas.

Dr. José A. Castañedo
Brooklyn, N. York, EE. UU.

Son muy decentes

◆ Las ilustraciones que Uds. usan son muy decentes y además ilustrativas. Me gustan. Adelante.

Ligia Medina de Henao
Bello, Antioquia, Colombia

Me dio fuerzas

◆ Soy una joven de 18 años. Al leer en *El Centinela* la entrevista "La única respuesta al problema de las drogas", que Uds. publicaron recientemente, sentí nuevas fuerzas para acercarme a Jesucristo. Muchas gracias.

Norma E. Rivera
Roncador, Utuado, P. Rico

Hace 30 años

◆ Nací católico y sigo siéndolo. Leo esta revista extraordinaria hace más de 30 años porque me encanta su contenido que conduce hacia la luz, la verdad y el amor.

Domingo Rodríguez Mulet
Río Hondo, Mayagüez, P. Rico

Que tenga cuentos

◆ Me agradaría que de vez en cuando incluyesen cuentos para niños pequeños. Esto es de gran ayuda para las madres y a los niños les interesa. Gracias.

Virginia Guerrero T.
Panamá, Rep. de Panamá

Objetiva e imparcial

◆ Los temas de *El Centinela* son de gran interés; me ofrecen una fuente de información valiosa para las clases que como maestra tengo a mi cargo. La revista que Uds. publican es totalmente objetiva e imparcial; puede ser leída por cualquier persona, no importa la religión que profese. Para mí es muy valiosa la información que Uds. dan sobre religión, ciencia, nutrición y otros temas. Utilizo ese material en mis clases en el Centro de Rehabilitación para ciegos en el período de Salón-Hogar, donde ofrecemos charlas sobre temas que pueden ser de interés y beneficio para nuestros clientes. Sigamos adelante. Respetuosamente

Esther Dohnert
Río Piedras, P. Rico

Recurso didáctico

◆ De parte de la Escuela Primaria "Pablo Pérez Murillo" me dirijo a Uds. respetuosamente para manifestarles que en esta escuela se compra muy a menudo la interesante revista *El Centinela*, la cual nos ayuda a presentar la cátedra de religión cristiana, que se ha implantado como obligatoria en nuestro país...

Adán Fajardo G.
Director de la Escuela
La Unión, Trinidad, Honduras

Sección importante

◆ La sección Este es mi Problema, a cargo del señor Sergio V. Collins, es a mi juicio provechosa e importante. No debiera faltar en ningún número.

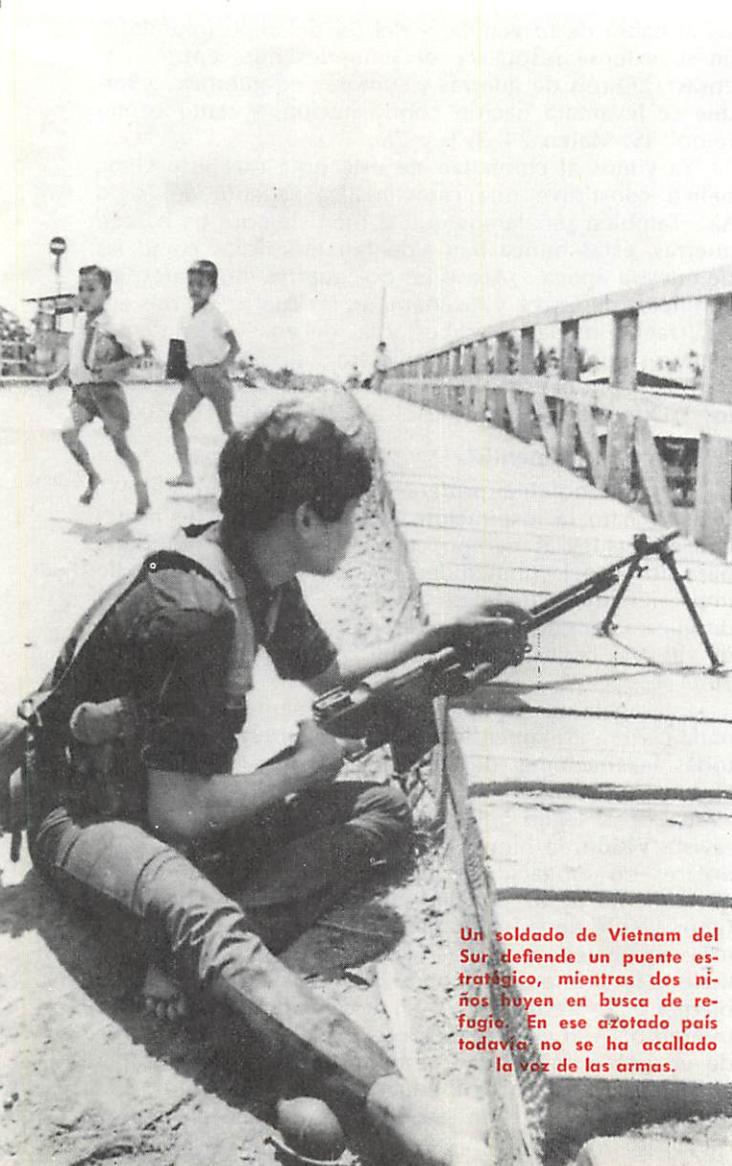
Francis Ozuna
Scotts Bluff., Nebraska, EE. UU.

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2
¿Se acerca un mundo sin guerras?	3
Poesía "Fragor de guerras"	5
Programa de ejercicios en casa	6
La calvicie	8
Felicidad a toda edad	9
Recetas escogidas de aquí y de allá	10
La religión de la tumba vacía	12
El poder de la oración	15
La Biblia y la oración	17
Gracias, mamá	18
La juventud moderna y la rebeldía	20
Campeón de salto... ¡con una pierna!	21
Este es mi problema	22
Noticias de interés	23
Correo internacional	2
Prof. Tulio N. Peverini	3
Dr. Braulio Pérez Marcio	5
Dr. Tomás K. Cureton	6
Dr. Paul Sawyer	8
Llaves para la felicidad	9
Dra. Irma B. de Vyhmeister	10
Dr. Fernando Chaij	12
Horacio E. Walsh	15
Estudio bíblico	17
Una hija agradecida	18
Carlos E. Aeschlimann H.	20
La nota gráfica	21
Sergio V. Collins	22
Misceláneas	23

¿Se Acerca un Mundo Sin Guerras?

Por el Prof. TULLIO N. PEVERINI



Un soldado de Vietnam del Sur defiende un puente estratégico, mientras dos niños huyen en busca de refugio. En ese azotado país todavía no se ha acallado la voz de las armas.

"SI LLEGO a construir mil alas, no moriré", son las palabras de una antigua leyenda japonesa que Sadako Sasaki conocía muy bien. Afanosamente fabricaba graciosos avioncitos de papel, que tenían una extraña forma de pájaro. Si visitáramos Hiroshima y fuéramos a la escuela donde estudiaba Sadako, veríamos los aviones sobre el banco de la niña, hoy vacío. Construyó 664 antes de morir.

Sadako falleció a los catorce años a causa de una enfermedad que había comenzado con una explosión cegadora que ella no podía recordar. Estaba condenada desde que tenía doce meses; es decir, desde aquel fatídico 6 de agosto de 1945, cuando a las 8:15 estalló sobre Hiroshima la primera bomba atómica. Más de 250.000 japoneses fueron aniquilados por "Little Boy" [Muchachito], como se la bautizó a la bomba; 80.000 murieron en forma inmediata y el resto, como Sadako, a lo largo de los meses y los años subsiguientes.

Ya han pasado casi treinta años desde entonces. Tres décadas llenas de progresos espectaculares en el campo de la ciencia y de la técnica, y de grandes novedades en el mundo político y religioso. Con todo, pese a la conquista de la Luna, al Concilio Vaticano II, al movimiento ecuménico y al apaciguamiento de la guerra fría, la humanidad no puede olvidar que vive a la sombra del hongo atómico. En varias oportunidades esa amenaza pareció más cercana; por ejemplo, en 1962, con la "crisis de los misiles" en Cuba, como se la llamó, y en octubre último, cuando Rusia y los Estados Unidos movilizaron peligrosamente sus fuerzas para apoyar a Egipto y a Israel, respectivamente.

¿Será que el destino del hombre depende de lo que decidan los dueños de las armas atómicas? ¿Acaso estamos condenados, a largo o a corto plazo, a compartir la suerte de las víctimas de Hiroshima y Nagasaki? ¿O podremos, finalmente, tener un mundo sin guerras?

Una enfermedad crónica

Pareciera que en el estado actual de la humanidad, la guerra fuese un mal inevitable. La autorizada **Enciclopedia Collier**, en su artículo "Costos y bajas de las guerras", informa que durante 3.357 años —desde 1496 AC hasta 1861— los hombres estuvieron permanente-

Fuerzas israelíes atacando las posiciones sirias en las sangrientas batallas que se libraron en las Alturas de Golán, como parte de la guerra del "Día del Perdón", en octubre del año pasado.



UPI

mente en guerra en alguna parte del mundo, excepto en 227 años. Esto significa que sólo hubo paz un año de cada quince, como promedio.

Nótese, sin embargo, que a partir de la Edad Moderna y especialmente a lo largo de nuestro accidentado siglo XX, las guerras han aumentado en extensión, en destructividad y en costo (véase el cuadro al pie).

Hay dos factores que han influido poderosamente en ese sentido: (1) la aplicación de la ciencia moderna al arte bélico y (2) la participación de toda la población en el conflicto, ya sea en forma directa o indirecta. Anteriormente, la lucha se libraba casi exclusivamente entre los ejércitos respectivos. Ahora, en cambio, la guerra significa la nación en armas. Todos los ciudadanos del país tienen que tomar parte en la lucha, sea en el frente, en las industrias, en la propaganda o en el campo.

Hay otro fenómeno de carácter netamente político, que ha intensificado los conflictos bélicos y la carrera armamentista: el fin del colonialismo. Como es sabido, la etapa final de descolonización se inició ya en el segundo tercio de nuestro siglo, con la independencia de la India, pero tomó verdadero impulso a partir de la década de 1950, cuando Francia perdió Indochina; y, posteriormente, con la guerra de Argelia y las innumerables independencias africanas. Súmese a esto la lucha indirecta, de desgaste, que libran entre sí las grandes potencias para conservar sus zonas de influencia y sus mercados, y concluiremos que la fiebre belicista no sólo es crónica sino que se agrava constantemente.

TRES FENOMENOS INNEGABLES

Como hemos considerado en números anteriores, este clima de violencia, por un lado refleja la crisis que agita a nuestro mundo, y por el otro, constituye una señal inequívoca de que muy pronto el Gobernante del universo intervendrá en los destinos de nuestra civilización atormentada.

¿En qué nos basamos para efectuar esta categórica afirmación?

Sencillamente, en las declaraciones proféticas de las Sagradas Escrituras —el libro de la cristiandad—, analizadas a la luz de los acontecimientos históricos. Al comparar objetivamente las profecías bíblicas con los

hechos que ocurren a nuestro alrededor, se confirma la veracidad de aquéllas y se advierte sin asomo de duda que estamos en "el tiempo del fin", en vísperas del regreso glorioso de Cristo a esta tierra.

En nuestros últimos dos artículos demostramos cómo se cumplieron admirablemente las profecías relativas a fenómenos que ocurrirían en el mundo de la naturaleza y en el ámbito social. Veamos ahora cómo sucede lo mismo con tres fenómenos del mundo político, predichos por las Escrituras hace casi dos mil años.

1. "Guerras y rumores de guerras"

Los ansiosos discípulos le preguntaron a Jesús: "¿Qué señal habrá de tu venida, y del fin del siglo [mundo]?" En su extensa respuesta, el Señor les dijo, entre otras cosas: "Oiréis de guerras y rumores de guerras. . . Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino" (S. Mateo 24: 3, 6 y 7).

Ya vimos al comienzo de esta nota que este clima bélico constituye una característica saliente del siglo XX. También señalamos que si bien siempre ha habido guerras, éstas nunca han sido tan mortíferas como las de nuestra época. ¿Acaso las dos guerras mundiales, los conflictos de Corea y de Vietnam, las cuatro guerras entre Israel y los países árabes, y las decenas de conflictos menores que ha habido en nuestro siglo XX no demuestran de sobra el cumplimiento de la predicción de Cristo? ¿Qué más necesitamos?

2. Carrera armamentista

Joel, un notable profeta hebreo del siglo VII AC, registró bajo la inspiración divina una serie de profecías aplicables al tiempo cuando Dios se manifestaría para juzgar a la humanidad. Notemos la siguiente, de impresionante actualidad: "Vengan todos los hombres de guerra. Forjad espadas de vuestros azadones, lanzas de vuestras hoces; diga el débil: Fuerte soy" (Joel 3: 9, 10).

Estas palabras describen sumariamente la desenfrenada carrera armamentista en que están empeñadas casi todas las naciones de hoy día, grandes y pequeñas. Veamos unos pocos datos.

En 1972, según un informe especial publicado en la revista *Visión*, la humanidad gastó 216 mil millones de dólares en erogaciones militares, "lo que representa un aumento de 82 por ciento desde 1960".¹ En los últimos veinte años, el número de Estados independientes —agrega el articulista— ha aumentado en forma notable y lo primero que hace cada nuevo país, invariablemente, es gastar dinero en la creación de un ejército moderno. Aún no se ha dado el caso, en ninguna parte, de un gobierno que no anteponga el prestigio militar al bienestar social y a la educación de su pueblo.

Se calculó hace un par de años —dice el escritor Alejandro Magnet— que los gastos militares representaban, a escala mundial, el 140 por ciento de los gastos

Principales guerras modernas y víctimas

Guerra	Fecha	No. de muertos (aproximado)
Guerra de los Treinta Años	1618-1648	7.000.000
Guerras napoleónicas	1790-1815	2.100.000
Rebelión de Taiping (China)	1850-1864	20.000.000
Guerra de Secesión (EE. UU.)	1861-1865	497.000
Guerra del Paraguay	1865-1870	1.100.000
Primera Guerra Mundial	1914-1918	20.000.000
Segunda Guerra Mundial	1939-1945	60.000.000
Guerra de Corea	1950-1953	3.000.000
Guerra de Vietnam	1961-1973	1.600.000

Fuentes (excepto para la guerra de Vietnam): *Enciclopedia Collier*, edición 1971, y *Enciclopedia Británica*, edición 1972.

de educación y más del 300 por ciento de los gastos para salubridad pública.² Según datos comparativos publicados hace tres años, el costo de un tanque equivale al de 80 viviendas; el de un submarino atómico "Nautilus", a una ciudad de 25.000 habitantes con todas sus dependencias e instalaciones; el de un proyectil "Atlas", a la alimentación de 250.000 personas durante un año, y el del nuevo tipo de bombardero soviético al sueldo de 250.000 maestros por un año entero y al mantenimiento anual de 8.000 camas de hospital.³

Aunque en escala menor, Latinoamérica también participa en esta insensata carrera armamentista, carrera que posterga la solución de nuestros graves problemas sociales y económicos, y que acerca a la humanidad al borde del abismo. ¡Cuán ciertas las palabras de Joel: "Forjad espadas de vuestros azadones"! ¡Cuán innegable la cercanía del juicio divino a esta tierra!

3. Lucha entre ricos y pobres

El apóstol Santiago describe en su libro (cap. 5: 1-8) la injusticia social que prevalecería especialmente en "los postreros días" de la historia de la humanidad. Habla de cómo los obreros han sido despojados engañosamente del salario que les correspondía y se refiere a las miserias que tendrán que sufrir los ricos egoístas.

Siempre existió esa desigualdad entre ambas clases sociales, pero ahora el problema es mayor porque se tiene conciencia de él. "La mujer africana mal alimentada —ejemplifica el sociólogo Melady— que probablemente morirá antes de los cuarenta años, ahora sabe que la mujer europea y la norteamericana viven en comparativo lujo y que vivirán casi el doble de lo que ella viva. A diferencia de su madre y de su abuela, esta mujer africana demanda un cambio rápido".⁴

Los reclamos de los países subdesarrollados, las quejas de los inmigrantes postergados, las protestas de la clase obrera, asumen cada día un tono más exigente y perentorio. He aquí unos pocos ejemplos:

- El Ministro de Comercio de Liberia declaró recientemente en una conferencia sobre comercio y desarrollo, auspiciada por las Naciones Unidas: "La eliminación de las desigualdades entre el rico y el pobre es el asunto clave de nuestro tiempo; decidirá la cuestión de la guerra o la paz".⁵

- El Dr. Kenneth D. Kaunda, Presidente de la República de Zambia, advirtió: "A menos que tomemos medidas prácticas y efectivas para eliminar las dificultades que afrontan los países ricos y los pobres, la vida continuará siendo intolerable para la mayoría de la humanidad, y la paz y la seguridad nunca se afirmarán".⁶

- "Nuestro desarrollo está en peligro si se asienta en la iniquidad y en una progresiva concentración de la riqueza", señaló por su parte el Subsecretario de Hacienda y Crédito Público de México, el Lic. Mario Ramón Beteta.⁷

No cabe duda que este panorama de injusticia social provee más combustible para los conflictos nacionales e internacionales y confirma lo anunciado por la profecía bíblica, advirtiéndonos que "la venida del Señor se acerca" (Santiago 5: 8).

PROMESAS DE ESPERANZA

Teniendo en cuenta el egoísmo del hombre, los resentimientos sociales casi incontenibles y la tremenda acumulación de armamentos, sorprende el hecho de que no se haya desatado una guerra en gran escala. ¿Cuál es la explicación?

Por encima de la eficacia de la diplomacia, de la firmeza de un John Kennedy frente a la crisis de Cuba en

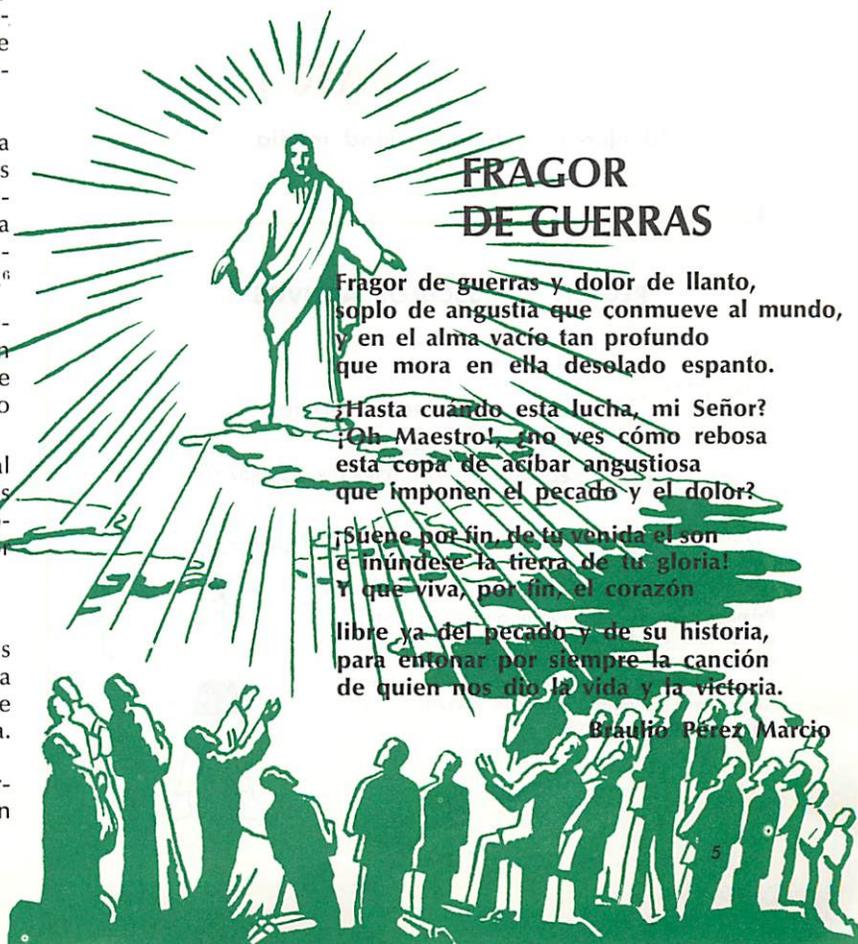
1962, o de la habilidad increíble de un Henry Kissinger para lograr el cese de las hostilidades entre árabes e israelíes, existe un factor providencial. Se lo describe en las Escrituras de la siguiente manera: "Vi a cuatro ángeles en pie sobre los cuatro ángulos de la tierra, que detenían los cuatro vientos de la tierra, para que no soplará viento alguno sobre la tierra" (Apocalipsis 7: 1).

De acuerdo con el simbolismo bíblico, los vientos significan luchas, conflictos. El supremo Gobernante del universo, por medio de influencias que no alcanzamos a ver o a comprender enteramente, está impidiendo que la tormenta de la destrucción se desencadene sobre la tierra. ¿Por qué? Porque ama a los seres humanos y quiere que preparen su vida y su carácter para encontrarse con Jesucristo, quien muy pronto regresará gloriosamente.

Sí, se acerca un mundo sin guerras. Todo lo que ocurre actualmente anuncia ese extraordinario acontecimiento. Casi ha llegado "el tiempo [en que Dios ha] de juzgar a los muertos, y [ha] de dar el galardón... a los santos... y [ha] de destruir a los que destruyen la tierra" (Apocalipsis 11:18).

A partir de la segunda venida de Cristo no habrá más guerras porque Dios destruirá a sus instigadores y a cuantos se aferren al pecado, la causa primordial de todo conflicto y de todo mal. Por otro lado, el Señor renovará esta tierra y la transformará en la morada permanente de los "mansos" y los "pacificadores" (S. Mateo 5: 5, 9). Ahora es el momento de prepararnos para ser ciudadanos de ese mundo sin guerras. Ahora es cuando debiéramos aceptar en la vida y en el corazón a Jesús, el Príncipe de paz, a fin de gozar de una existencia más dichosa en el presente y de participar muy pronto de ese reino de eterna perfección. □

(1) *Visión*, 19 de mayo, 1973, pág. 24-E. (2) *Excelsior*, 27 de junio, 1971. (3) *Id.*, 8 de mayo, 1971. (4) T. y M. Melady, *House Divided* (Casa dividida), pág. 111, Sheed & Ward, N. York, 1969. (5) Citado en *Id.*, pág. 5. (6) Citado en *Id.*, págs. 149, 152. (7) *Excelsior*, 24 de febrero, 1972.



FRAGOR DE GUERRAS

Fragor de guerras y dolor de llanto,
soplo de angustia que conmueve al mundo,
y en el alma vacío tan profundo
que mora en ella desolado espanto.

¿Hasta cuándo esta lucha, mi Señor?
¿Oh Maestro! ¿no ves cómo rebosa
esta copa de acibar angustiosa
que imponen el pecado y el dolor?

¿Suene por fin de tu venida el son
e inúndese la tierra de tu gloria!
Y que viva, por fin, el corazón

libre ya del pecado y de su historia,
para entonar por siempre la canción
de quien nos dio la vida y la victoria.

Bautista Pérez Marcio



SIGNIFICADO Y VALOR DE LA APTITUD FISICA-11

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA

Por el Dr. TOMAS K. CURETON

SEGUNDO MES: EJERCICIOS DE INTENSIDAD MEDIA

EN LOS últimos dos artículos describimos los ejercicios de actividad moderada. Después de haberlos practicado durante un mes o hasta que no causen fatiga, es tiempo de iniciar el programa de actividad media. Estos ejercicios exigen más vigor, sin forzar los músculos ni el corazón, y se ajustan a la capacidad física de un hombre maduro y normal.

Los ejercicios se describen en un orden similar al de la etapa anterior, refiriéndose a los mismos grupos musculares, pero con mayor intensidad en el trabajo.

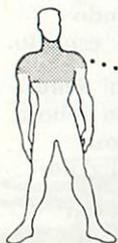
Deben también asignarse cinco minutos para cada ejercicio, con períodos intermedios de reposo y relajación muscular. Entiéndase que se trata de relajación activa y no pasiva: estirarse, sacudir los músculos de los brazos y las piernas, y respirar profundamente.

FASE I

10 ejercicios de intensidad media

1

REGION Y MUSCULOS ACTIVOS



CUELLO, HOMBROS Y ESPALDA.
RETRACTORES DEL CUELLO
Y LOS HOMBROS.
ELEVADORES DEL TORAX Y LOS BRAZOS.

Primero. De pie, se hacen girar los brazos extendidos en direcciones opuestas, formando círculos completos y levantándose sobre los pies cuando se suben los brazos, al mismo tiempo que se inhala aire con fuerza; se espira al bajar los brazos.



2 y 3

REGION Y MUSCULOS ACTIVOS



ESPALDA, NALGAS Y MUSLOS.
SEMITENDINOSOS, GLUTEOS E
ILIOCOSTALES.

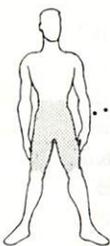
Segundo. Con el cuerpo rígido, mirando hacia arriba y apoyado en los brazos extendidos y los talones, se eleva y baja el cuerpo entre los brazos, rápidamente.

Tercero. Apoyado en el abdomen, con las manos por detrás del cuello, se arquea el cuerpo elevando el tórax y las piernas. Repítase 15 veces.



4 y 5

REGION Y MUSCULOS ACTIVOS



ABDOMEN, FLEXORES DEL MUSLO, CUADRICEPS, CRURAL Y MUSCULOS ABDOMINALES.

Cuarto. Acostado sobre la espalda, se levantan las dos piernas, rígidas, hasta 10 ó 12 cm del suelo. En esta posición, o mientras se bajan las piernas, se golpea la región abdominal con las palmas de las manos.



Respírese regularmente.

Quinto. Sentado en el suelo, se apoya el cuerpo en las manos puestas hacia atrás, se doblan las rodillas, acercándolas al cuerpo, y luego se las estira con fuerza. Repítase 20 veces.



6

REGION Y MUSCULOS ACTIVOS



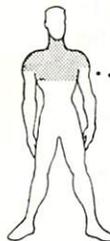
CINTURA Y PAREDES LATERALES DEL TRONCO. MUSCULOS LATERALES DEL TRONCO Y LAS PIERNAS.

Seis. Acostado sobre el lado derecho, muévase la pierna izquierda hacia arriba tanto como sea posible, y luego bájesela. Hágase 30 veces. Se repite el ejercicio acostado sobre el lado izquierdo y moviendo la pierna derecha.



7 y 8

REGION Y MUSCULOS ACTIVOS

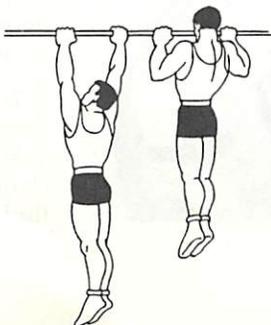


MANOS, BRAZOS Y HOMBROS. EXTENSORES Y FLEXORES DE LAS MANOS, BRAZOS Y HOMBROS. MUSCULOS DE LA CINTURA.

Séptimo. Acostado boca abajo, con las piernas juntas, se levanta el cuerpo 20 veces, descansando el peso sobre las manos y los dedos de los pies.



Octavo. Tómese con fuerza de una barra firme, y levántese el cuerpo hasta que la barbilla alcance la altura de la barra. El movimiento se inicia con los brazos bien extendidos y las puntas de los dedos dirigidas hacia el cuerpo. Si el ejercicio se realiza en casa, es fácil instalar una barra movable en el marco de una puerta.



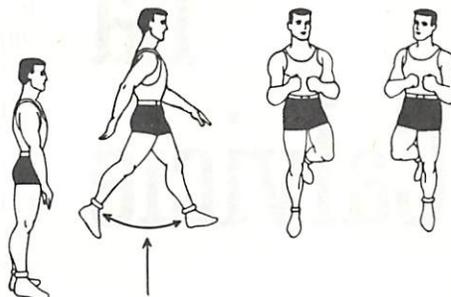
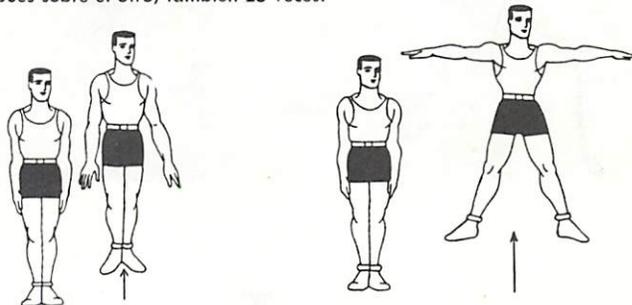
9 y 10

REGION Y MUSCULOS ACTIVOS



PIES, PIERNAS, TOBILLOS Y ARCO DEL PIE. SUPINADORES Y EXTENSORES DEL PIE. EXTENSORES DE LA PIERNA Y EL MUSLO.

Noveno. Con los pies juntos se eleva y baja el cuerpo sobre ellos, 100 veces. Después se salta a "horcajadas" (se salta con los pies juntos y se cae con ellos separados; acto seguido se salta con los pies separados y se cae con ellos juntos); se repite 100 veces. Luego practíquese el salto de tijera: el brazo y la pierna derechos hacia adelante, e izquierdos hacia atrás, invirtiendo luego los movimientos; 100 veces. Finalmente, se salta primero sobre un pie 25 veces, y después sobre el otro, también 25 veces.



Décimo. En cuclillas, tocando el suelo con los dedos, por fuera de los pies, se salta a la posición erecta, elevándose hasta 10 cm del suelo, y se vuelve a la posición inicial. Repítase hasta cansarse.

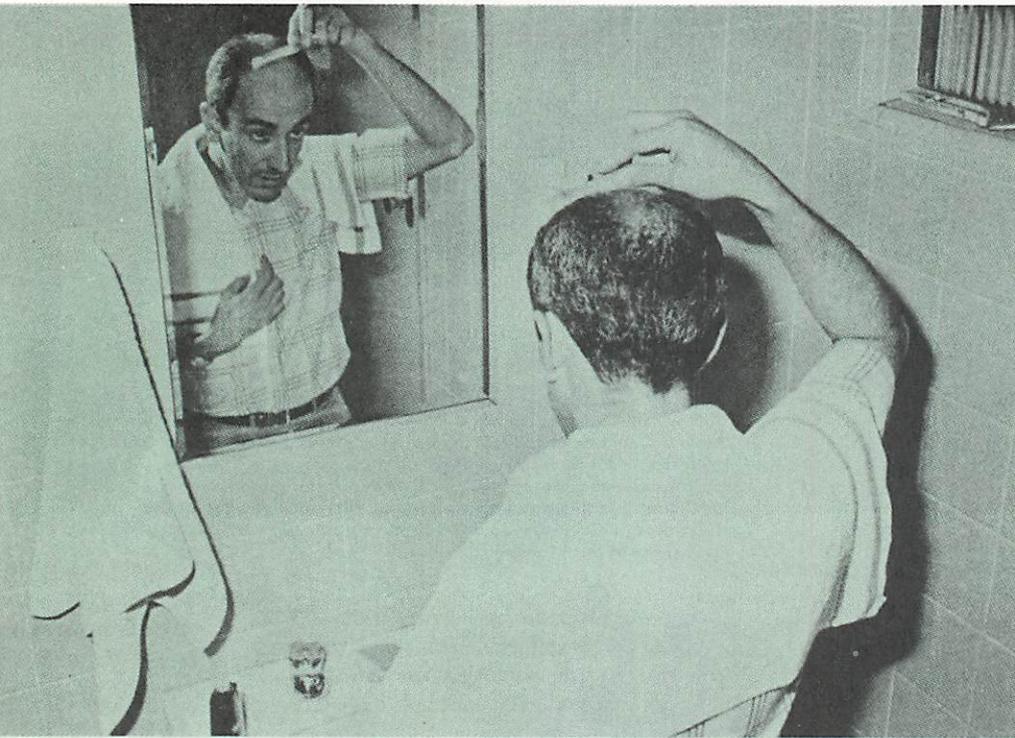


FASE II

Ejercicios de resistencia

Se repite la práctica del primer mes, con ejercicios más intensos. Por ejemplo, en vez de caminar un kilómetro y medio, se alterna con una caminata y una carrera de tres kilómetros. Si el ejercicio es la natación, se nada aprisa 100 metros, se descansa y se respira fuertemente durante un minuto y luego se nadan otros 100 metros.

Cuando el tiempo no es apropiado o hay algún inconveniente para participar en un deporte o ejercicio al aire libre, se puede subir y bajar de una silla o banco de 40 cm de altura para los hombres y 35 cm para las mujeres. Se inicia el paso con el pie izquierdo durante un minuto y con el derecho en el minuto siguiente. Luego se descansa y se practican ejercicios con los brazos o ejercicios abdominales. Repítase el ejercicio de subir al banco y bajar de él aumentando la duración de este trabajo hasta 30 minutos, a medida que se avanza en el programa. □



La Calvicie

Por el Dr.
PAUL SAWYER

PRESENTAMOS a continuación algunas preguntas y respuestas sobre el asunto de la calvicie, de gran importancia para muchos hombres y algunas mujeres.

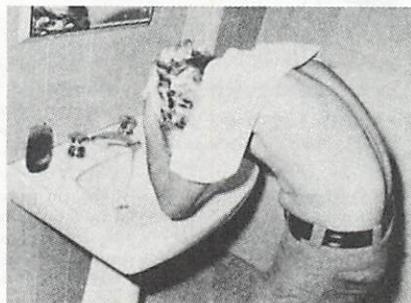
1. ¿Qué puedo hacer con la calvicie?

Mucho, poco o nada. Los resultados del tratamiento de la calvicie dependen de su naturaleza. Para descubrir los hechos referentes al caso individual debe consultarse a un dermatólogo [médico especialista para las enfermedades de la piel].

2. ¿Qué clases de calvicie hay?

En general, hay tres clases de calvicie.

- a. *Alopecia sintomática*, que acompaña a las dolencias con fiebre muy alta. La fiebre tifoidea y la sífilis pueden incluirse en esta categoría.
- b. *Alopecia areata*: placas de calvicie redondas u ovaladas,



cuyo tamaño varía entre uno y diez centímetros de diámetro.

c. *Calvicie común*.

3. ¿De qué clase es mi calvicie?

Si Ud. sufre de alguna enfermedad o está convaleciendo de ella, la caída del cabello probablemente se debe a la alopecia sintomática. No se preocupe por esto. El cabello crecerá otra vez; sin embargo, para disipar las dudas, es bueno consultar a un dermatólogo.

La aplicación de productos a base de azufre es el mejor tratamiento para la alopecia sintomática.

4. ¿Cómo se origina la calvicie común? ¿Qué puedo hacer para curarla?

Nadie sabe a ciencia cierta cuál es la causa de la calvicie común. Entretanto, considerando que la caspa (llamada dermatitis seborreica cuando la formación de escamas en el cuero cabelludo se torna excesiva) se halla relacionada con la mayoría de los casos de calvicie, el tratamiento de ésta tiene que ver con el tratamiento de la caspa.

Siendo más fácil evitar la calvicie que curarla, ¿por qué no tratar la caspa desde el mismo comienzo, bajo la orientación de un dermatólogo?

5. ¿Cómo puedo librarme de la caspa?

La salud del cabello y del cuero cabelludo depende de la salud del cuerpo en general. Todos los preceptos referentes a la preservación del bienestar físico (abundancia de sueño y descanso, alimentación equilibrada y abundante luz solar, etc.) también se aplican al tratamiento de la caspa. Además, debe cuidarse escrupulosamente el cabello y el cuero cabelludo.

6. ¿Qué debo hacer en ese sentido?

Lavar el cabello con regularidad, pues el cuidado del cabello y del cuero cabelludo comienza con el aseo. Una vez por semana es suficiente para la mayoría de las personas, aunque en algunos casos los dermatólogos sugieren que se debe lavar diariamente.

7. ¿Qué clase de champú debo usar?

Si el cabello es grasoso, use un champú alcalino. Si el cuero cabelludo es seco, conviene usar el cham-

pú de Castilla (hecho de aceite de oliva y soda).

8. ¿Existe alguna manera especial de lavar el cabello?

Prepare una buena espuma, lave el cabello en esa espuma y enjuáguelo alternadamente en agua caliente y fría, terminando con esta última para cerrar los poros del cuero cabelludo. El cabello debe enjuagarse de manera más cabal de lo que la mayoría de las personas juzgan necesario, a fin de eliminar todo resto de jabón o champú.

9. ¿Cómo proceder para enjuagar el cabello?

Debe enjuagárselo inmediatamente después de haber sido lavado. Use una toalla limpia para friccionarla hasta que quede seco. Evite los medios artificiales para secar el cabello.

10. ¿Qué debo aplicar en el cabello después de lavarme la cabeza?

Si el cuero cabelludo es seco, conviene aplicar aceite de oliva o de coco. Si es grasoso, lávelo con un jabón detergente.

11. ¿Son útiles los masajes del cuero cabelludo para evitar o dominar la calvicie?

Sí, con frecuencia son provechosos. Hágase el masaje en todas partes, dando especial atención a las zonas en las que existe tensión o rigidez, principalmente en la parte superior de la cabeza.

12. ¿Cuántas veces por día debo hacer esos masajes?

Una o dos veces, si tiene al mismo tiempo la fuerza de voluntad necesaria para evitar o vencer la caspa o la calvicie.

13. ¿Peinar o cepillar el cabello tiene alguna influencia sobre la prevención de la calvicie?

Sí. Peine y cepille el cabello diariamente. Asegúrese de que el peine y el cepillo estén bien limpios y úselos exclusivamente con este propósito. Las cerdas del cepillo y los dientes del peine deben ser romos y estar relativamente separados entre sí.

14. ¿Durante cuánto tiempo debo cepillar el cabello cada día?

Durante el tiempo necesario para estimular el cuero cabelludo. Sería bueno hacerlo cien veces desde

la frente hacia atrás, en toda la extensión de la cabeza. Cada persona debe tener en consideración el bienestar de su propio cuero cabelludo. Esta práctica, además de estimular el cuero cabelludo, aumenta el brillo del cabello.

15. He leído noticias respecto a personas calvas que recuperaron el cabello después de usar ciertos tónicos. ¿Debo creer en esas afirmaciones?

Los individuos que aparentemente fueron curados de la calvicie con el uso de algún tónico, por cierto no sufrían de calvicie común, sino, con toda probabilidad, de alopecia sintomática. El cabello habría vuelto sin ningún tratamiento. La medicina no conoce remedio alguno para la calvicie común, por más que haya numerosas pretensiones extravagantes en ese sentido.

16. ¿Es mejor que el cabello sea corto o largo?

En lo que respecta a la calvicie, es indiferente. Lo importante es conservar limpio el cabello, lo cual resulta más fácil de hacer cuando éste es corto.

17. ¿Cuál es la mejor época para iniciar el tratamiento de la calvicie?

Después de notar una caída anormal del cabello. La mayoría de los médicos declaran que es normal perder cincuenta a cien cabellos por día. Si la pérdida es mayor, conviene tomar providencias inmediatas.

18. ¿Es hereditaria la calvicie?

Hasta cierto punto, sí. Hay una incidencia mucho mayor en las familias cuyos antepasados eran calvos, mas este principio no siempre es verdadero. A veces, padres calvos tienen hijos cabelludos, y padres cabelludos tienen hijos calvos. □



Felicidad a toda edad

EL DESEO de distinguirse impulsa a la acción a toda persona normal. Aun a los niños les agrada llamar la atención. El niño precoz descubre métodos ingeniosos para conseguir el aplauso de los adultos. Otro menos dotado procurará lo mismo golpeando furiosamente una cacerola.

El deseo de identidad, de realización, de ocupar un lugar debajo del sol, es algo que no debe menospreciarse cuando se manifiesta dentro de límites correctos. Es constructivo cuando mejora la comunidad en la cual uno vive. Es destructivo cuando lo convierte a uno en un individuo egocéntrico, pedante, vanidoso o dogmático.

A menudo se manifiestan a una temprana edad los talentos especiales que un niño posee, ya sea para la música, la pintura, las artes plásticas o para la expresión oral o escrita. Los padres debieran notar estos talentos y tratar de fomentar su desarrollo en forma equilibrada. Sin embargo, en ningún momento debieran estimular el amor al aplauso o el exhibicionismo.

Pero, ¿qué harán aquellos que no tienen ningún don fuera de lo común o ningún talento sobresaliente? No necesitan amargarse o afligirse por su incapacidad para "brillar". Actualmente tienen mucho mejores posibilidades para desarrollar sus modestas aptitudes que las que existían un siglo atrás, con el viejo sistema del aprendiz. Un joven responsable e inteligente reconocerá que los mejores logros en la vida son el resultado del trabajo, la disciplina propia, el entusiasmo, la perseverancia y el aprovechamiento sabio de las oportunidades.—H.M.T.

SUSCRIBASE UD. A "EL CENTINELA"

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

SOLICITUD DE SUSCRIPCIÓN

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



**Por la Dra.
IRMA B. DE VYHMEISTER**

COMENZAREMOS este mes una nueva serie de recetas culinarias. Esta vez nos dirigiremos a los países hispanoamericanos para escoger algunos de sus innumerables platos regionales o adaptaciones de los de otros países, especialmente de España, Portugal e Italia. La influencia árabe también se ve todavía en muchos platos hispanoamericanos.

Quisiéramos captar algo del sabor original y de la riqueza de los productos que se encuentran en todos los países hispanos. Las recetas han sido adaptadas del original para hacerlas más sencillas o más saludables. Hemos omitido largos procedimientos. Las grasas son todas de origen vegetal, con excepción de un poco de manteca de cerdo de vez en cuando. Hemos también

RECETAS ESCOGIDAS

de Aquí
y
de Allá

omitido sabores demasiado fuertes y especias que son dañinas a la salud.

Nuestra primera colaboración tratará de sopas. Es interesante viajar de un país a otro y probar deliciosas sopas calientes o frías, espesas o secas, o caldos y sopas líquidas. Las sopas son un buen aperitivo y pueden aumentar el valor nutritivo de una comida.

LAS SOPAS

CALDO A BASE DE VERDURAS

- 1 zanahoria mediana
- 1 papa (patata)
- ½ taza de guisantes o vainitas (habichuelas verdes) u otra hortaliza verde
- 1 cebolla o puerro

Si tiene líquido en el que se han cocinado garbanzos, frijoles o lentejas, úselo. Ponga todos los ingredientes bien lavados en una olla y agregue dos litros de agua. Dé un hervor y luego deje cocinar a fuego lento por una o dos horas, agregando más agua si es necesario. Pase por tamiz y use este caldo como base para sopas. Si quiere un caldo rojizo, agregue tomates o betarragas (betabeles o remolachas). Ud. puede variar este caldo con otras verduras que tenga a mano. Pero asegúrese de incluir siempre una cebolla, una zanahoria y una hortaliza verde como apio, guisantes, puerros o frijoles tiernos.

SOPA SECA CON HONGOS (Adaptación de México)

- 225 gramos (½ libra) de fideos finos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 tomates frescos o 1 taza de tomates enlatados
- ½ taza de hongos frescos o enlatados
- 2 tazas de caldo
- ½ cucharadita de sal (a gusto)
- 2 cucharadas de aceite
- Queso rallado

Fría los fideos secos en el aceite y luego colóquelos en una fuente para el horno. Fría la cebolla, los hongos y los tomates en el aceite sobrante. Coloque esto sobre los fideos y agregue dos tazas de agua o caldo y la sal a gusto. Mezcle bien. Deje cocinar a horno lento por 45 minutos con la fuente tapada. Espolvoree con queso rallado y deje cocinar por 15 minutos más. Para obtener un cocimiento más rápido, fría los fideos, agregue el caldo y cocine sobre la estufa hasta que estén blandos. Siga como en la receta anterior.

Esta sopa se sirve al comienzo de la comida, o puede servir de plato principal acompañada de guisantes y de una ensalada de tomates y pollo.

SOPA DE AJO (Adaptación de España)

- 2 cucharadas de aceite, preferiblemente de oliva
- 2 cucharadas de ajo finamente picado

- 1 cucharadita de pimentón rojo en polvo (paprika)
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 6 rebanadas finas de pan integral
- 6 tazas de agua o caldo

Fría el ajo en el aceite. Luego agregue las rebanadas de pan. Añada el pimentón, el agua y la sal, y deje cocinar a fuego lento por media hora. Agregue los huevos batidos. No hierva. Sirva con perejil picado.

SOPA DE CEBOLLAS Y ALMENDRAS (Adaptación de Puerto Rico)

- 3 cucharadas de aceite
- 3 cebollas picadas en cubitos
- 1 taza de almendras molidas
- 8 tazas de caldo
- 6 rebanadas de pan tostado
- Queso rallado

Fría la cebolla en el aceite, agregue las almendras y el caldo. Agregue sal a gusto. Deje cocinar a fuego lento por media hora. Coloque una rebanada de pan en cada plato y espolvoree con queso rallado. Vierta la sopa sobre el pan y sirva inmediatamente.

PURE DE GARBANZOS (Adaptación de Chile)

- 1½ tazas de garbanzos secos o tres tazas de garbanzos enlatados
- 8 tazas de agua (si los garbanzos son secos)
- ½ taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de leche

Lave los garbanzos, cúbralos con las ocho tazas de agua y déjelos hervir por cinco minutos. Retírelos del fuego y déjelos remojar por una hora. Luego cocine a fuego mediano por dos horas o hasta que estén tiernos. Agregue la cebolla. Cuando los garbanzos están cocidos, páselos por tamiz o por la licuadora. Agregue la sal y la leche, más agua, si es necesario, y dos cucharadas de aceite. Recaliente y corrija el sabor. Para una sopa rápida use garbanzos enlatados y agregue un poco más de líquido para una sopa clara. Es una sopa deliciosa y rica en proteína, que se puede servir con cubitos de pan seco o frito, o peque-

ñas albondiguillas de arroz o de pan.

GAZPACHO (Adaptación de una receta de Sevilla, España)

- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 3 tomates medianos
- 1 pepino pequeño
- ½ pimiento verde
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de agua
- Sal a gusto

En la licuadora mezcle todas las verduras. Si no tiene licuadora, machaque el ajo, el pimiento y la cebolla, luego los tomates y el pepino. Cuele las verduras para extraer bien el jugo. Coloque el jugo en una fuente para sopa. Agregue el jugo de limón, el aceite, el agua y la sal a gusto. Sirva con cubitos de pepino, huevo duro rallado, tomate en cubos y trocitos de pan que cada comensal puede agregar a la sopa. Mi interpretación favorita de esta sopa es picar todas las verduras muy finas, agregar el agua y los aliños y servir completamente helada. Es deliciosa. □



CONFUCIO, Buda, Mahoma y otros fundadores de las grandes religiones del mundo yacen en sus tumbas, y sus seguidores reverencian sus restos. Mas cuando las caravanas de peregrinos y turistas desfilan frente al lugar donde se supone fue depositado el cuerpo de Cristo, no pueden descubrir ningún epitafio. Un hecho glorioso, ocurrido al tercer día de su muerte y presenciado con terror por la poderosa guardia romana, vació aquella tumba, que desde entonces ha seguido vacía.

El cristianismo es la única religión del mundo cuyo Fundador no pudo ser retenido en el sepulcro por los lazos ominosos de la muerte, porque él mismo es el autor de la vida. Su muerte voluntaria tuvo el único propósito de pagar, en lugar del hombre, la penalidad exigida por el pecado, que es la violación de la ley divina. Cumplido ese objetivo, Jesús, el Hijo de Dios, la segunda Persona de la Divinidad, resucitó majestuoso, y después de aparecer varias veces a sus discípulos para fortalecerlos con la seguridad de su resurrección, ascendió a su hogar celestial.

El Evangelio de Cristo es la única religión de la tumba vacía, porque es la religión del Creador del universo, el originador de la vida.

En nuestro artículo anterior demostramos que el cristianismo es la única religión que tiene poder —el poder de Dios y de Cristo— y que ese poder se transmite a la experiencia del hombre para capacitarlo a fin de llevar una vida pura, abnegada y amante, según los principios del cielo, una vida transformada y feliz.

Pero ésa no es la única demostración del poder del cristianismo. El ministerio de Jesús en la tierra, con sus grandiosos milagros: la resurrección de Lázaro cuando su cuerpo ya estaba descompuesto; la alimentación de unas 15.000 personas mediante la multiplicación de cinco panes y dos peces; el sanamiento de millares de enfermos desahuciados e inválidos, y sobre todo su resurrección victoriosa, son otras tantas demostraciones del poder ilimitado del Padre y del Hijo Jesucristo.

Es ese poder creador que vació la tumba de Jesús el que fundamenta las preciosas promesas del Maestro de otorgar una eternidad feliz en el reino de Dios a quienes lo aceptan y reciben como su Salvador y le confían su vida para seguir en sus pisadas.

Fue el divino poder productor de la vida el que fulguró en el rostro de Cristo cuando el Hijo de Dios tomó el látigo y lo levantó en el templo, lleno de santa indignación contra quienes habían convertido la casa de Dios en cueva de ladrones. Dirigentes y mercaderes,

"...Y entrando, no hallaron el cuerpo del Señor Jesús".



La RELIGIÓN de



sacerdotes y cambistas, fariseos y comerciantes, todos huyeron aterrados ante la autoridad majestuosa del cielo.

Pero Jesús nunca empleó ese poder que da vida en su propio beneficio o para su propia protección. Vivió como ser humano, sujeto a las mismas debilidades que los hombres, y dependió de Dios como cada uno de nosotros necesita hacerlo, para que su vida fuera un ejemplo y una inspiración para los hombres, y su victoria un consuelo y una esperanza para todos. Sin embargo, cuando se trataba de beneficiar a otros, esa vida divina que él poseía entraba en acción.

Cuando San Pedro, en la noche de la traición, sacó la espada en el Getsemaní y le cortó la oreja a un siervo del sumo sacerdote, el Señor le ordenó: "Vuelve tu espada a su lugar. . . ¿Acaso piensas que no puedo ahora orar a mi Padre, y que él no me daría más de doce legiones de ángeles?" (S. Mateo 26: 52, 53), y por obra de su poder creador, allí mismo hizo un milagro y restituyó la oreja del hombre herido. Así demostró que no era por debilidad o carencia de poder por lo que se dejaba apresar para ser llevado a la muerte.

Acerca de su misión Jesús explicó: "Aquel que descendió del cielo [él mismo]. . . da vida al mundo" (S. Juan 6: 33), porque él es la fuente de la vida. Y reiteró más tarde: "Yo pongo mi vida, para volverla a tomar. Nadie me la quita, sino que yo de mí mismo la pongo. Tengo poder para ponerla, y tengo poder para volverla a tomar" (S. Juan 10: 17, 18). Dijo aún más: "Yo soy. . . la vida" (S. Juan 14: 6).

Ahora bien, basado Jesús en el hecho indubitable de que él es la vida, y de que "todas las cosas por él fueron hechas" (S. Juan 1: 3), promete la vida eterna a quienes lo reciben por la fe y le entregan su vida: "El que cree en mí, tiene vida eterna" (S. Juan 6: 47).

OTRA DIMENSION EXTRAORDINARIA

Pero el cristianismo no es sólo la religión de la tumba vacía y la religión del poder que da vida. Es también la religión del amor, porque es la religión de Dios y de Cristo, que son la fuente suprema de amor.

Demasiado a menudo se lo ha pintado a Dios como un amo duro y severo que está esperando para castigar con rigor el más leve error o pecado del hombre, y que tiene en acción un infierno terrible donde los pecadores continuarán quemándose por toda la eternidad. Pero ésa es una grave deformación del carácter y la naturaleza de Dios, hecha por una teología distorsionada.

En contraste con otras religiones, donde el senti-

la tumba vacía

El cristianismo no es sólo la religión de la tumba vacía y la religión del poder que da vida. Es también la religión del amor.

miento imperante es el miedo a la divinidad, el cristianismo es específicamente la religión del amor.

"El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor" (1 S. Juan 4: 8). La misma definición de Dios, su esencia, es amor. Y ese amor fue sublimemente demostrado en el don más extraordinario de que los siglos hayan sido testigos. "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (S. Juan 3: 16).

Sólo un padre sabe lo que cuesta dar a un hijo o permitir que él ofrezca el sacrificio supremo de su vida. El móvil más noble capaz de inducir a alguien a dar su vida es el amor. Y Dios ama en forma personal y entrañable a cada ser humano, a quien quiere convertir en hijo suyo. Por eso se justifica lo que dice el profeta del Antiguo Testamento: "Jehová se manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia" (Jeremías 31: 3). Y en el mensaje de Dios al profeta Oseas hallamos esta expresión: "Con cuerdas humanas los atraje [a los hombres], con cuerdas de amor" (Oseas 11: 4).

La visión de Jesús en el Getsemaní agonizando en oración mientras sudaba gotas como de sangre, cuando su naturaleza humana buscaba una escapatoria al gran sacrificio, pero que termina diciendo: "No se haga mi voluntad, sino la tuya" (S. Lucas 22: 42); la contemplación del Salvador en las horas aciagas y finales de su vida terrenal, cuando permite que hombres corruptos y miserables lo azoten, lo abofeteen, lo hieran con la caña, se burlen de él, le escupan en el rostro y lo claven en la cruz, mientras él restringe su poder divino para no destruirlos y avanza al sacrificio como manso cordero; el oírlo exclamar, agonizante en la cruz, instantes antes de la muerte: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (S. Lucas 23: 34), nos conmueve profundamente y nos convence en forma abrumadora del amor del Padre y del Hijo, y nos obliga a responder a ese amor con la consagración de nuestra vida a Aquel que hizo un sacrificio tan inexplicable por nosotros.

Ese mismo amor de Dios y de Cristo, un amor que perdona, que sirve, que beneficia, que se da entero

para el bien de los demás, es el que se engendra en el corazón del verdadero cristiano, del hijo de Dios. Para experimentarlo necesitamos aceptar a Jesús y permitirle que tome posesión de nuestra vida, la transforme, la llene de paz y felicidad y la prepare para el cielo.

Cuando Jesús, lleno de poder, de vida y de amor, entra en el corazón humano, lo cambia de tal suerte que éste no necesita seguir batallando contra el mal, porque el irradiar amor llega a resultar algo natural. "El fruto del Espíritu [el Espíritu Santo, o sea la presencia personal de Cristo] es amor" (Gálatas 5: 22). Con Cristo entra el amor. Y el amor llena la vida, y se derrama hacia los demás con la misma naturalidad con que la flor derrama libremente su perfume delicado. Y ese amor se manifiesta o se expresa en una serie de virtudes que hacen la vida fragante con la gracia del cielo: "Gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, manse-

Uno de los grandes propósitos de la humanación de Cristo fue revelar al mundo el verdadero carácter de Dios.

dumbre, templanza" (Gálatas 5: 22, 23). Estos son los subproductos del amor.

Uno de los grandes propósitos de la humanación de Cristo fue revelar ante el mundo el verdadero carácter de Dios y su amor entrañable por cada ser humano. Cuando Felipe le sugirió al Maestro: "Señor, muéstranos el Padre, y nos basta, Jesús le dijo: ¿Tanto tiempo hace que estoy con vosotros, y no me has conocido, Felipe? El que me ha visto a mí, ha visto al Padre" (S. Juan 14: 8, 9).

En esta corta serie de artículos en que venimos puntualizando las razones que hacen que la religión cristiana ocupe un puesto único de excelencia entre todas las demás, dedicaremos el próximo al siguiente tema: "La única religión auténtica, y por qué".

Frente al hecho glorioso de que Jesús es el autor de la vida y la fuente suprema de amor, y de que la vida permanente y el amor auténtico es lo que necesitamos para llenarnos de felicidad, gozo y esperanza, ¿no sería útil resolver en lo íntimo de nuestra conciencia que aceptaremos el plan de Dios para nuestra vida, recibiremos a Jesús en el corazón y nos dispondremos a seguirle? Recorreremos así una senda de gratas emociones espirituales que nos llevará, a través de una vida de alegrías, a la victoria final y al gozo sempiterno.

Curso Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados. Las lecciones se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso. Envíe este cupón a EL CENTINELA, 1350 Villa, Mountain View, California 94042, EE. UU.
(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre _____

Calle y No. _____

Ciudad _____ País _____

EL PODER de la ORACION

Por HORACIO E. WALSH

Capellán de hospital



LA ORACION es poder. Difícilmente pasa un día sin que esta verdad sea palpablemente demostrada en las funciones de un capellán de hospital. La serenidad de alma, la paz mental, y el valor que obtienen muchos pacientes por la oración contestada es una prueba evidente de cuán inseparables son la terapia física y la espiritual. Grandes médicos, tales como el extinto Alexis Carrel, admiten el valor terapéutico de la oración.

He aquí algunos casos sumamente interesantes de los cuales el autor fue testigo:

Jaime Hardin había viajado cerca de 600 kilómetros hasta el hospital. Había sido un artrítico inválido por cerca de quince años, y no era capaz de mover la cabeza o el tronco. Tenía además una grave enfermedad del corazón. Débil y consumido, se le dio solamente una muy remota esperanza de recuperación. Su dolor y su debilidad deprimían su alma.

Era padre de dos hijos, ambos aviadores, uno de los cuales había encontrado una trágica muerte unos pocos años antes, cuando un piloto

estudiante embistió su avión. Muy poco de su cuerpo quemado pudo ser recogido para el entierro. Un año más tarde su esposa murió en un accidente automovilístico. Estas tragedias hicieron de Jaime Hardin un inválido dolorido. Mientras me relataba su triste experiencia, rápidamente enjugó una lágrima y trató de disculparse por haberse dejado dominar por la emoción.

Le hablé acerca de los goces del mundo venidero prometido por Dios, de la eterna salud que Dios dará a aquellos que confían en él, y de la gozosa reunión de las familias separadas que ocurrirá cuando Cristo Jesús retorne para hacer un nuevo Edén de este viejo mundo. Rápidamente aceptó mi invitación a orar. Cuando dejé su cuarto noté una sonrisa en su rostro. La paz había reemplazado a su tristeza.

Durante los meses siguientes lo visité casi cada día a la caída de la noche. Se sentía solitario durante las primeras horas del atardecer, y apreciaba entonces la oración más que en cualquier otro momento.

Con el tiempo se había restable-

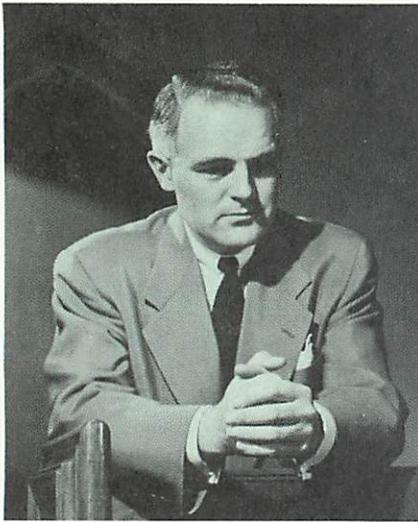
cido lo suficiente como para dar un paseo a la tarde. Después retornó a su hogar, cosa que muchas personas habían pensado que nunca sería posible.

En una carta que me escribió después de volver a su casa, decía: "Estoy seguro de que mi restablecimiento se debe a la respuesta de Dios a las oraciones de sus médicos y enfermeros aquí en la tierra. Siempre recordaré sus oraciones nocturnas".

Poco después supe que Jaime Hardin no sólo estaba mejor sino que había constituido de nuevo un hogar feliz con una esposa cristiana. Cuán fiel es el dicho de que "la oración puede producir más cosas que las que el mundo puede soñar".



Hace algún tiempo, Walterio Hanson vino al hospital en tal agnía que clamaba que alguien lo matara y lo librara de su dolor físico insoportable. Padecía de trombosis en ambas piernas con la consiguiente gangrena que le había



DEVANEY, LAMBERT, GEPFORD

seguido rápidamente. El enfermo no profesaba ninguna religión, pero en su intenso sufrimiento rogaba a Dios por alivio. Los médicos hicieron todo lo posible por salvar sus piernas, pero la gangrena había avanzado tanto que fue necesario amputarlas arriba de las rodillas a fin de salvarle la vida.

Fue el poder de la oración, juntamente con otras formas de terapia espiritual lo que le ayudó a Walterio Hanson a ver las cosas de un modo diferente. Puso su vida en las manos de Dios y se sometió a todos los tratamientos sugeridos. Le dije que el Señor le daría un nuevo cuerpo que nunca estaría sujeto a la enfermedad o a la degeneración física si aceptaba a Cristo como su Salvador y obedecía a su voluntad. Sabiendo cuánto lo amaba Dios, Walterio cobró nuevo ánimo y se resignó completamente a la operación. Diariamente la oración lo fue fortaleciendo para la prueba.

Los que conocían su caso se sorprendían por la manera notable en que afrontó las dos grandes operaciones de amputación de sus piernas. Un día me dijo:

—Capellán, si yo hubiera muerto cuando vine la primera vez aquí, habría muerto en pecado. Habría sido un hombre perdido.

Mientras todavía estaba convaleciente, me pidió que lo bautizara, porque quería seguir a Jesús plenamente. Otro pastor y yo lo bajamos al agua sentado en una silla para el bautismo por inmersión, como fue bautizado Jesucristo y bautizaron los primeros cristianos.

En los años del atardecer de su vida, a través de un terrible dolor, Walterio encontró que el Señor Jesús es un gran Salvador y Médico de alma y cuerpo.



Juana de Bradley, de 24 años de edad, estaba muriendo de cáncer. No le quedaban más que seis meses de vida. Tenía motivos más que suficientes para vivir como madre de una preciosa hija de tres años de edad. Su esposo, que la había abandonado, estaba en el extranjero. Su padre, también en el extranjero, consiguió una licencia y voló a su hogar para estar con su amada hija. Cuando Juana vino al hospital no tenía la fe suficiente como para soportar con calma los días de sufrimiento que le aguardaban.

“Capellán, gracias a la oración ahora no lloro más y no tengo más miedo. Siento paz y valor...”

daban. Pero su corazón estaba abierto para recibir auxilio espiritual.

¡Y cuánta ayuda significó para la paciente la oración! Era la cosa más importante del día para ella. Un día me dijo:

—Capellán, ¿quisiera Ud. hablar-me acerca del más allá?

Cuando oyó lo que la Biblia dice acerca del mundo nuevo que Dios ha de establecer en esta tierra, se operó en ella un cambio maravilloso.

—Yo quiero estar allí —fue su comentario. Luego preguntó—: ¿Cómo puedo aceptar al Salvador? ¿Cómo puedo saber que él me ha aceptado?

Cuando le mostré con la Biblia cuán sencillo era aceptar a Cristo como nuestro Salvador, y cuán sencillo era tener la seguridad de su aceptación, respondió con una sonrisa que iluminaba todo su rostro:

—La única razón por la cual yo he vivido hasta ahora es para que pudiera venir aquí y encontrar esta fe. Hace dos meses estaba llena de temor, lloraba día y noche. Ahora no lloro más y no tengo más miedo.

La oración hizo la diferencia entre el temor y la paz de alma para la joven madre condenada por el cáncer.

El personal y el capellán de mi hospital oran con los pacientes en la tarde antes de la operación, y es notable ver cómo la ansiedad y el temor son reemplazados por la fe y el valor. Se puede afrontar mucho mejor el riesgo de la cirugía cuando hay valor en vez de nervio-

"Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo".

sismo y un estado emocional de inseguridad. Muchos pacientes piden que se ore por ellos antes de entrar en la sala de operaciones.



Con una mano temblorosa Wilma de Carlyle escribió en una pizarra la palabra: "Continuará".

Había un profundo significado en esta palabra. La señora de Carlyle, una madre y esposa cariñosa, había venido al hospital en las últimas etapas de una condición maligna que había requerido la extirpación de su laringe. Había sido una brillante conferenciante, y la pérdida del habla la amargaba y la desesperaba. Cuando la visité por primera vez, noté sombras de angustia en su rostro. En respuesta a mi pregunta acerca de cómo se sentía, escribió en su pizarra: "No siento dolor; sino temor y ansiedad".

Fue una experiencia maravillosa ver el gran cambio que se operó en la actitud de la mujer después de una ferviente oración. Las líneas de ansiedad nunca retornaron a su semblante. En vez del temor agazapado había en su rostro una mirada de serenidad.

Su esposo estaba cerca de su cama constantemente. Un día, él y yo contemplamos en pie el sueño de la esposa. Me dijo entonces:

—Capellán, en los pocos años pasados he gastado una suma cuantiosa para salvar a mi esposa. Ha tenido todo lo que la ciencia médica puede ofrecer. No la dejo aquí por ninguna esperanza de que pueda ser curada, sino por esta paz que ella ha encontrado.

Su encuentro de una nueva fe en las promesas de Dios la capacitó para hacer frente al fin de la vida con entereza, y su fe nunca faltó. Su fe estaba anclada en Cristo, la Roca de los siglos. El mismo estuvo sobre esta tierra y supo cómo consolar a sus hijos en cada hora de prueba y aflicción. El también pasó por la tumba.

La Sra. de Carlyle centró su pensamiento casi enteramente en las cosas celestiales, porque buscaba al

Salvador. Lo había encontrado y él estuvo a su lado hasta el último momento. El gran Médico la confortó y la sostuvo y le dio una sonrisa hasta el fin.

En el mensaje de consuelo que Jesús dirigió a sus discípulos en la víspera del Calvario, dijo: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí" (S. Juan 14: 1). El día antes de su crucifixión no hubo espanto en el corazón de Jesús. El quiere darnos a todos ese mismo valor. Lo conseguimos si se lo pedimos a él. En un mundo que habla de aniquila-

miento por medio de una guerra que puede realizarse apretando botones, los seguidores de Cristo pueden tener esa "paz que sobrepuja todo entendimiento".

La oración coloca al ser humano en la presencia de Dios. No hace descender a Dios a nuestro nivel, sino que nos eleva hasta él. La oración trae el propio poder del Dios viviente a la vida de los hombres que pelean la buena batalla de la fe. Gracias a la oración podemos llegar a ser, como dijo el apóstol San Pablo, "más que vencedores por medio de Aquel que nos amó". □

Un encuentro personal con el Libro de los libros

La Biblia y la Oración

La invitación de Dios

"Clama a mí, y yo te responderé" (Jeremías 33: 3).

"Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá" (S. Mateo 7: 7, 8).

La capacidad de Dios para contestar

"Es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos" (Efesios 3: 20).

"¡Oh Señor Jehová! —exclama el profeta— he aquí que... ni hay nada que sea difícil para ti" (Jeremías 32: 17).

Condiciones para que la oración sea contestada

1. Debemos tener fe

"Y todo lo que pidieréis en oración, **creyendo**, lo recibiréis" (S. Mateo 21: 22).

"Sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan" (Hebreos 11: 6).

2. Debemos ser agradecidos

"Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con **acción de gracias**" (Filipenses 4: 6).

3. Debemos identificarnos con los propósitos y principios de Dios

"Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho", dijo Jesús (S. Juan 15: 7).

4. Debemos estar dispuestos a aceptar lo que Dios decida hacer

"Y esta es la confianza que tene-

mos en él, que si pedimos alguna cosa **conforme a su voluntad**, él nos oye" (1 S. Juan 5: 14).

Jesús nos presentó el supremo ejemplo en ese sentido al orar en Getsemaní: "Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú... Hágase tu voluntad" (S. Mateo 26: 39-42).

5. Debemos ser pacientes en la espera de la respuesta

"**Pacientemente** esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor" (Salmo 40: 1).

"**Aguarda** a Jehová; esfuérzate, y aliéntese tu corazón; sí, espera a Jehová" (Salmo 27: 14).

"También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre, y **no desmayar**" (S. Lucas 18: 1).

6. No debemos acariciar deseos pecaminosos

"Si en mi corazón **hubiese yo mirado a la iniquidad** —dice el salmista—, el Señor no me habría escuchado" (Salmo 66: 18).

7. Debemos orar en el nombre de Jesús

"Todo lo que pidieréis al Padre **en mi nombre** —dijo Jesús—, lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. Si algo pidieréis en mi nombre, yo lo haré" (S. Juan 14: 13, 14).

Cumplamos estas siete condiciones y descubriremos que el acto de la oración cobrará nuevas dimensiones de profundidad y belleza. Empezaremos a recibir respuestas. Dios nos sorprenderá con la rapidez y generosidad de sus contestaciones. □

Mi querida mamá:

Todo el mundo honra a las madres este mes y tú no debes ser la excepción. Te ofrezco un ramo de flores, mamá, que brotan de un corazón lleno de gratitud y admiración por el papel decisivo que tú jugaste en la modelación de mi vida.

Las páginas de la historia se escribirán sin mencionar tu nombre. Ningún diario proclamará tus virtudes o describirá tus acciones. Para el mundo, tú eres como millones de otras madres, pero yo te he colocado entre las madres más extraordinarias que el mundo haya producido jamás.

Creo que la contribución más elevada que una madre puede hacer es preparar a sus hijos para que afronten los problemas de la vida, equiparlos con un carácter puro y luego ayudarlos a ocupar su lugar en la vida al servicio de Dios y del hombre.

Esto es lo que tú has hecho.

Gracias, mamá, por la herencia que tú me has legado —el fino manto de un carácter íntegro que tú tejiste en mi vida—, lo que me preserva de la degradación espiritual, moral, mental y física. Tú me inculcaste los verdaderos valores de la vida, no repitiéndomelos de palabra sino viviendo una vida cristiana sencilla, modesta y bien ordenada.

Consciente e inconscientemente, por ejemplo y precepto, guiaste a tus hijos para que creyeran en Dios. Nos enseñaste a depender de él en cada momento de la vida. Te encargaste de que sin falta tuviéramos un culto familiar cada mañana y cada noche y que cada semana asistiéramos a la iglesia. Nos enseñaste a extraer fuerzas de la Palabra de Dios. Nos mostraste el valor de la oración. Esta clase de educación nos ha ayudado a resistir los embates del mal.

Posiblemente no tuviste los problemas que afrontan las madres modernas en una ciudad, y por lo tanto podrías haberte despreocupado.



*Gracias,
Mamá*

Pero no lo hiciste. Sentías tu responsabilidad y la cumpliste admirablemente.

Tuviste un carácter tan firme como el acero y un trato tan suave como el terciopelo. Conocías la importancia de la disciplina en el hogar y no querías que tus hijos se convirtiesen en unos inadaptados o inútiles dentro de la sociedad. Recuerdo la ocasión en la que consideraste necesario castigar con una vara a mi hermano, tu único hijo varón en aquella época, por haber cometido una seria travesura. La

sola apariencia de la vara le hizo pedir misericordia, con las lágrimas corriendo por sus mejillas y las manos en alto, esperando que no se lo castigase. Todavía resuenan en mis oídos tus palabras: "Aunque seas mi único hijo y tuvieras que vivir sólo un día más, quiero que seas obediente". Después del castigo se volvió más amable con sus hermanas y tuvo en cuenta sus necesidades.

Tú nos legaste el elevado ideal de preocuparnos por nuestro propio carácter, no por el de otros. Nos

Una hija amante rinde su tributo en el Día de la Madre*

advertiste las tentaciones que como jóvenes enfrentaríamos, y luego nos aconsejaste en cuanto a la manera de resistirlas sin sucumbir ante su ataque. Tú le dabas gran valor a la veracidad, la honestidad y el cumplir con la palabra empeñada bajo cualquier circunstancia. Nos enseñaste a ser francos y a evitar los subterfugios.

De ti aprendí a ser valiente ante las dificultades. Recuerdo muy bien la ocasión cuando un grupo de jóvenes llegaron en manifestación a la puerta de nuestra casa, gritando frases insultantes y amenazándonos con quemar nuestra casa porque papá y tú predicaban una religión nueva para ellos y sus dirigentes espirituales. Débil como eras, los enfrentaste sin temor, y defendiste tu fe, dándoles una lección de historia, aunque nunca pudiste jactarte de haber cursado estudios superiores. Me mostraste cómo enfrentar la vida, equipada con principios que no pueden desmoronarse. Tus vecinas siempre encontraron en ti una amiga. Les ayudaste en su hora de necesidad. "A Jehová presta el que da al pobre" era un principio de tu vida, y yo obtuve beneficio de ello.

Papá y tú no nos vistieron en forma lujosa ni nos alimentaron suntuosamente. Tú considerabas que el tipo correcto de alimentos era de más valor que los platos muy complicados o a la moda. Esto me ayudó a disfrutar de la comida sencilla y sana con la satisfacción de un sibarita. Me enseñaste a vestirme por necesidad y no por ostentación, y me ayudaste a comprender que los adornos costosos carecen de verdadero encanto. Otorgabas alto valor al hecho de que nunca comprásemos algo a fin de competir con vecinos ricos o para ceder a las presiones sociales.

Si bien no tenías un título universitario, tu amplitud mental como asimismo el hecho de que no sentías un complejo de inferioridad, fueron virtudes que influyeron grandemente en mi vida. Cuando fuimos a la escuela, tú fomentaste en nosotros una actitud responsable y no permitiste jamás que nos ausen-

tásemos de la escuela por gusto. Tú supervisabas nuestros períodos de estudio en casa. Cuando fui a un colegio de internos, tu influencia me acompañó, ayudándome a ser leal conmigo misma en mis estudios y en el trabajo. Le dabas gran importancia a la limpieza y diariamente, a cada momento, teníamos la oportunidad de ver esa virtud en acción. Me enseñaste a usar bien el tiempo, a no desperdiciarlo en la cama o jugando. Me enseñaste la dignidad del trabajo y a llevar responsabilidades en el hogar.

Nunca permitiste que te vencieran las emociones. Cuando a una edad temprana fuimos a una escuela de internado, lo tomaste como una forma de vida; nunca lloraste por eso. Y sin embargo, siempre estuviste ligada a nosotros. Cuando alguno de tus hijos se enfermaba, el



"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 poderosas 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".

Escogido

tiempo y la distancia no eran problemas para ti. Acudías junto a nuestra cama doquiera estuviésemos. Todavía recuerdo con especial afecto aquella oportunidad en que viajaste más de mil kilómetros para acompañarme en vísperas de una operación quirúrgica seria. Al venir a mi lado, diste una demostración genuina del interés de una madre por sus hijos, y tu presencia me animó grandemente.

Aún ahora, tus constantes cartas revelan tu interés en mi bienestar, aunque tengo una familia propia y sólo soy uno de tus ocho hijos.

Cuando me casé, decidí seguir tu ejemplo y ser una esposa concienzuda, una madre amante y una cuidadosa ama de casa. Tú fuiste la mano derecha de papá y estabas a su lado toda vez que era necesario. Uds. nos dieron un hogar feliz y unido, enseñándonos los valores permanentes del matrimonio y colocando un sólido fundamento para una vida segura. Nos enseñaron a vivir libres de deudas y a cumplir las promesas.

Mamá, la contribución que han hecho tú y otras madres como tú no será comentada en los diarios o por la radio y la televisión. Pero Uds. nos han dado una fortuna que excede al valor de las piedras preciosas: la riqueza de hogares felices y estables en una generación que se ve sacudida por una anticultura psicodélica y por el caos moral.

Gracias, mamá, por haberme inculcado los principios y las virtudes que me han ayudado a capear las tormentas de la vida. Tu ejemplo me ha inspirado a vivir en un plano más elevado de pensamiento, donde prevalecen la pureza, la esperanza y la caridad.

¡"Muchas mujeres hicieron el bien; mas tú sobrepasas a todas", mamá!

Con amor y admiración,

Tu hija

Juanita

* En numerosos países el Día de la Madre se celebra en el mes de octubre y en otras épocas del año, y no en mayo.

para los
JÓVENES



La Juventud Moderna y la Rebeldía

Por **CARLOS E. AESCHLIMANN H.**
Conferenciante internacional

EL MUNDO es cada vez más joven: cada segundo nacen dos niños, 170.000 al día y casi 65 millones al año. Nadie puede negar que la juventud es una realidad poderosa e inquietante en esta década crucial. Antaño, las responsabilidades se confiaban a manos adultas o ancianas; hoy los jóvenes están tomando con firmeza el timón de las naciones, las empresas y la sociedad. Seguramente no es exagerado afirmar que vivimos en la hora de la juventud.

Nunca antes la juventud tuvo tantas oportunidades de influir en los destinos de la humanidad. Pero dicha oportunidad implica una tremenda responsabilidad: la de que los jóvenes estén a la altura de la confianza que se deposita en ellos.

Como desconcertante contraparte hay que admitir que la juventud parece atravesar un período de crisis y desorientación, pues miles de jóvenes tienen serias dificultades para adaptarse al orden social. No hace mucho tiempo, en Estados Unidos, medio millón de jóvenes participaron en una orgía monstruosa, en la que abundaron la música dislocada, el libertinaje sexual y las drogas, fenómeno que luego se repitió en México y en otros lugares.

Prosigue la marea ascendente de la delincuencia juvenil, la que horroriza a la sociedad con crímenes y asaltos cometidos por jovencitos y aun por niños. Los centros estudiantiles se han convertido en campos de batalla donde los alumnos, en lugar de estudiar, organizan movimientos de protesta y se enfrentan con los maestros y las fuerzas del orden. Para complicar el cuadro, las relaciones entre muchos padres e hijos están casi cortadas; las generaciones parecen separadas por siglos en lugar de años. Hay que añadir que las drogas y los vicios están arrasando a miles de vidas juveniles promisorias.

Todo esto configura un cuadro de profunda crisis que hace exclamar a muchos adultos: ¿Qué le ocurre a la juventud? Lo extraño es que nunca preguntan: ¿Qué le ocurre al hombre moderno? Porque para ser sinceros hay que reconocer que jamás la sociedad atravesó por un período de crisis moral tan grave. ¿Es de extrañar, entonces, que los jó-

venes también estén en crisis? Para ser justos, hay que reconocer que por cada joven desorientado existe un buen número cuya vida transcurre en el estudio, el trabajo y la recreación digna. Sin embargo, la existencia de una porción de jóvenes desorientados debe constituir un toque de alarma que sacuda a la juventud y a la sociedad.

Rebeldía positiva y negativa

Efectivamente, muchos están preocupados por la llamada "rebeldía juvenil", y con razón, pues pareciera que los jóvenes quisiesen deshacer todo lo establecido, cambiar los valores y las estructuras, y forjar su vida y destino conforme a patrones revolucionarios.

Sin embargo, la rebeldía no es siempre mala, sino que puede constituirse en un elemento positivo. Algunos diccionarios la definen como la acción por la cual uno se subleva u opone resistencia a un estado de cosas. En ese sentido es obvio que existen rebeldías positivas.

Por lo tanto, joven, ¡puedes ser un rebelde! La rebeldía es señal de vitalidad; indica la existencia de inquietudes e ideales y generalmente es el preludio de cambios que pueden transformar el mundo.

Pero en tu rebeldía imita a Abraham Lincoln, quien se rebeló contra la injusticia. Imita a Benito Juárez, quien se rebeló contra la opresión que sufría su patria. Imita a Domingo F. Sarmiento, quien se re-

beló contra la ignorancia. Imita a Luis Pasteur, quien se rebeló contra la enfermedad. Imita a Martín Lutero King, quien se rebeló contra la discriminación racial. Imita a Alberto Schweitzer, quien se rebeló contra la comodidad y dedicó su vida al servicio de los desheredados del Africa. Puedes imitar a cuantos hombres y mujeres se han rebelado contra las injusticias, el vicio, la mentira y la explotación. Y sobre todo, imita al gran Rebelde, "a Aquel que fue enemigo de todo fariseísmo, de toda mentira, de toda falsedad, de toda caricatura, y que increpó con acentos de santo inconformismo a cuantos le pidieron prudencia política, tacto religioso, oportunismo social o adaptación a las circunstancias y estructuras de su tiempo" (José Grau, revista **Certeza**, octubre-diciembre, 1966, pág. 84).

Bienvenida sea la rebeldía juvenil si tiende al mejoramiento, al estudio, al progreso; si combate la injusticia, la pobreza y los males de la sociedad, pero siempre aportando y construyendo. Entonces tendrá vigencia la opinión de Melchor Escrivá: "La juventud tiene a menudo la misión de ser la fuerza renovadora de todo lo caduco, el viento otoñal que barre las hojas secas de los añejos árboles. Tiene la misión de tomar la tea y de quemar. Pero ese fuego tiene que ser purificador y no destructor".

Sin embargo, joven, ¡ten cuidado! Existe una rebeldía negativa y destructora. Es la rebeldía que armó el

brazo de Lee Harvey Oswald y segó la vida de John F. Kennedy. Es la rebeldía que encendió la locura en "Satanás" Manson y su "tribu", conduciéndolos a una orgía de sangre. Es la rebeldía que no tiene causa justa y digna. Es la rebeldía por la rebeldía misma, y que destruye por destruir. La auténtica rebeldía, que construye y significa progreso, no necesita elementos violentos, excéntricos o repudiados. Puede librar su gran batalla con las armas del razonamiento, el trabajo constructivo, la libertad y la paz.

Una palabra de reflexión para los adultos. Que la rebeldía juvenil no sea sólo tema de airado comentario sino de meditación profunda. ¿No será que el mundo que hemos forjado —cementerio de ideales trunco, ilusiones pisoteadas, normas morales conculcadas, culto desenfrenado del materialismo, abandono de los valores éticos y religiosos— es el motivo desencadenante de la frustración y rebeldía de los jóvenes?

Y tú, joven, recuerda que el período decisivo de la vida es el de los años juveniles. Los que fracasan son los que desaprovecharon sus oportunidades; los que triunfaron sacaron provecho de cada minuto de su juventud. Las armas para vencer se llaman: estudio, trabajo, ideal, honradez, principios morales rectos y sobre todo, fe triunfadora, fe en la vida, en tus posibilidades y en Aquel que es la fuente de la victoria y del poder, a saber, Dios. □

La nota gráfica

INGLATERRA



Campeón de salto... ¡con una pierna!

TONY WILLIS, un muchacho inglés de quince años, realizó hace poco una verdadera hazaña. A pesar de tener una sola pierna, ganó el campeonato escolar de salto en alto en el condado de Devon. Traspuso la varilla colocada a 1,75 metros de altura y se convirtió inmediatamente en la figura descollante del mundo atlético de Gran Bretaña. Tony, quien perdió su pierna izquierda hace más de siete años como resultado de un accidente, sólo ha practicado salto durante cuatro meses. Su valentía resulta inspiradora y desafiante.





Sección a cargo de
SERGIO V. COLLINS

este es mi problema

Autorizadas respuestas a preguntas concernientes al carácter, al noviazgo, a la familia, al matrimonio, a la religión y a muchos otros aspectos de la vida. Consulte, sin compromiso de su parte.

UNA PREGUNTA INTERESANTE

Quisiera que me explique la parte de **Eclesiastés 12:7** que dice: "Y el espíritu vuelva a Dios que lo dio". ¿Por qué el espíritu vuelve a Dios? ¿Es acaso el alma que sale del muerto y va al Paraíso o a otro lugar?—Andrés L.

Su pregunta es muy interesante, y al mismo tiempo reviste gran importancia, porque se refiere a la doctrina de la inmortalidad del alma, asunto que preocupa a mucha gente y que a no pocos produce enorme aflicción.

La palabra clave de este pasaje bíblico es "espíritu". ¿Qué quiere decir esta palabra? ¿Es lo mismo que "alma" según la entiende la gente? ¿Es el espíritu una entidad capaz de pensar, de sentir, de sufrir y de comunicarse con los vivos? Ya lo veremos.

Cuando uno trata de comprender el significado de algunas palabras que se usan en la Biblia, debe recordar que las Escrituras fueron redactadas en hebreo (Antiguo Testamento) y en griego (Nuevo Testamento). El pasaje que nos ocupa, **Eclesiastés 12:7**, fue escrito originalmente en hebreo. El sabio Salomón, autor inspirado por Dios del libro bíblico mencionado, usó en dicho pasaje la palabra hebrea **ruaj**, la que en la versión de Valera revisada en 1960 se ha traducido como "espíritu".

Veamos ahora esto: el texto hebreo de **Salmo 104:29** también emplea esta palabrita **ruaj**, pero la misma versión de Valera revisada no la traduce como "espíritu" (como en el caso de **Eclesiastés 12:7**); en cambio, usa el término "hálito": "Les quitas el **hálito**, dejan de ser, y vuelven al polvo". Entonces, la versión mencionada ha traducido en forma diferente la misma expresión hebrea (**ruaj**) usada en situaciones parecidas (en relación con la muerte): una vez aparece como "espíritu" y la otra como "hálito". No hay nada lógico que justifique este cambio que se ha hecho en la traducción.

Pero hay otras versiones de la Biblia que han traducido correctamente la expresión que nos ocupa. Por ejemplo, en la versión católica de Bover-Cantera leemos el pasaje de **Eclesiastés 12:7** traducido en forma correcta: "Y el **hálito vital** vuelva a Dios que lo dio". ¿Lo ve Ud.? Aquí no se habla de ningún **espíritu** que vuelve a Dios. En esta misma versión leemos el pa-

saje de **Salmo 104:29** (pero aquí este salmo figura como **Salmo 103:29**) como sigue: "Si el **soplo** les retiras, pues fenecen, y de nuevo retornan a su polvo". Entonces, en esta versión católica se ha traducido la palabra hebrea **ruaj** una vez como "hálito vital" y otra vez como "soplo". Así está bien, porque ambos términos significan una misma cosa, perfectamente comprensible.

Lea **Génesis 2:7** en la misma versión católica de Bover-Cantera a fin de comprender mejor aún este asunto: "Entonces formó Yahveh Dios al hombre (**adam**) del polvo del suelo (**adamá**), e, **insuflando en sus narices aliento vital**, quedó constituido el hombre como ser vivo". Dios, la Fuente de toda vida, puso el **hálito vital** en el cuerpo inanimado de Adán, el hombre creado por Dios mismo. Entonces, cuando la persona muere, Dios recoge ese "hálito vital"; lo que vuelve a Dios es sencillamente el principio vital impartido por Dios tanto a los hombres como a los animales (véase **Eclesiastés 3:19-21**).

Entonces, ya va Ud. viendo que la expresión "el espíritu vuelva a Dios



que lo dio", que le preocupa según indica Ud. en su pregunta, no significa que el **alma, espíritu** o entidad consciente alguna salga del que muere para volver a Dios.

Hay otro pasaje bíblico en el que se emplea tres veces en el original hebreo (recuerde que el Antiguo Testamento fue escrito originalmente en hebreo) la palabra **ruaj** refiriéndose también a la muerte. Primero lo daremos tal como aparece en la versión de Valera, revisión de 1960: "Porque lo que sucede a los hijos de los hombres, y lo que sucede a las bestias, un mismo suceso es: como mueren los unos, así mueren los otros, y una misma **respiración** tienen todos... Todo va a un mismo lugar; todo es hecho del polvo, y todo volverá al mismo polvo. ¿Quién sabe que el **espíritu** de los hijos de los hombres sube arriba, y que

el **espíritu** del animal desciende abajo a la tierra?" (**Eclesiastés 3:19-21**).

Otra vez en este caso los traductores han elegido traducir exactamente la misma palabra hebrea (**ruaj**) en diferentes formas: la primera vez han usado "respiración", y la segunda y la tercera vez han empleado el término "espíritu". Hubiera sido tanto más claro emplear "aliento" o "hálito vital".

Pero otras versiones usan una misma expresión en los tres casos, lo cual evita toda confusión. La excelente versión católica llamada Biblia de Jerusalén, dice: "Porque el hombre y la bestia tienen la misma suerte: muere el uno como el otro; y ambos tienen el mismo **aliento de vida**... ¿Quién sabe si el **aliento de vida** de los humanos asciende hacia arriba y si el **aliento de vida** de la bestia desciende hacia abajo, a la tierra?" En los tres casos se habla de "aliento de vida" y no de "espíritu" o ser inmaterial dotado de razón que sale del cuerpo cuando éste muere.

La versión de Bover-Cantera también usa una misma expresión en los tres casos del pasaje de **Eclesiastés 3:19-21**: "Un mismo **hálito** tienen todos... ¿Quién sabe si el **hálito** de los hijos del hombre sube arriba y si el **hálito** de las bestias desciende abajo hacia la tierra?"

Según esto, tanto hombres como animales tienen un mismo principio vital: los unos como los otros perecen de acuerdo con ciertas leyes establecidas por Dios para regular la vida de hombres y animales. Entonces, no es que el "espíritu" del hombre y el "espíritu" del animal ascienden a algún lugar especial para seguir teniendo vida consciente. Sostener tal cosa sería absurdo, porque nadie se atrevería a afirmar que los animales tienen almas o espíritus que van al infierno o al Paraíso. Y si se sostiene que los hombres sí tienen **espíritus** que son entidades inmateriales dotadas de razón, entonces no se está enseñando la doctrina bíblica, porque "la suerte de los hijos de los hombres y la suerte de las bestias es una misma para ambos; cual la muerte de uno, así es la del otro" (**Eclesiastés 3:19**, versión católica de Bover-Cantera).

En resumen, lo que vuelve a Dios no es el alma ni el espíritu consciente, sino el principio vital o el **hálito vital** con el que el Creador animó al hombre cuando lo creó a su imagen y semejanza. Por lo tanto, nuestros familiares y amigos muertos permanecen en sus tumbas a la espera del día cuando Jesús los resucite para recompensarlos según sus obras, y no andan gozando de glorias paradisíacas ni se están quemando eternamente en medio de sufrimientos atroces, porque "Dios es amor" y también es supremamente justo y misericordioso. □



NOTICIAS

DE INTERES

EN BUSCA DE LA VACUNA CONTRA EL CANCER. Un discípulo del famoso científico Dr. Sabin, el médico italiano Giulio Tarro, logró recientemente localizar y ver la transformación de las células atacadas por un virus, llamado virus erpéctico tipo 1+, que produce el cáncer de la matriz y los riñones. Esto se considera el comienzo del camino que llevará al descubrimiento de una vacuna para el tratamiento de aquella enfermedad. Tarro y sus ayudantes trabajan incansablemente desde hace varios años, en un programa de estudios del cáncer patrocinado conjuntamente por el gobierno italiano y el gobierno norteamericano. Sus esfuerzos son parte de un esfuerzo internacional dirigido por el Cancer Research Institute (Instituto de Investigación del Cáncer), de Bethesda, Washington, que copatrocinan, con los gobiernos de cada país, laboratorios de Canadá, Holanda, Suecia e Italia. El laboratorio dirigido por el doctor Tarro se encuentra en Nápoles. Este investigador está firmemente convencido de que el cáncer tiene su origen en un virus y que será factible prevenir y curar esta enfermedad con procedimientos similares a los que emplea la ciencia moderna contra otras enfermedades virulentas.

“Nuestro descubrimiento no es todavía la solución... pero es el primer paso firme y definitivo hacia ella —dice el doctor Tarro—. Todo lo demás se irá desarrollando poco a poco. Nuestro descubrimiento tendrá que ser sometido aún a muchas pruebas, hasta estar científicamente seguros de que hemos aislado el virus asesino. Después tendremos que ver su aplicación ya en un plano terapéutico, además de buscar la forma de preparar una vacuna que prevenga el mal”. El grupo napolitano que hizo este importante descubrimiento está formado por un total de diez personas, entre médicos y técnicos.

LA BIBLIA EN LA REPUBLICA DOMINICANA. La circulación de las Sagradas Escrituras en

la República Dominicana durante septiembre último, el mes de la Biblia en dicho país, alcanzó los siguientes resultados: 4.005 Biblias, 3.600 Nuevos Testamentos, 16.008 porciones bíblicas y 133.247 selecciones de las Escrituras, lo que da un total de 156.860. Los cinco diarios más importantes del país colaboraron en forma unánime con un magnífico despliegue publicitario. El *Listín Diario* dedicó uno de sus editoriales a la Biblia, y numerosas revistas y estaciones de radio destacaron la trascendencia que el mensaje bíblico tiene en nuestros días. Diversas iglesias y círculos de profesionales cristianos elaboraron y presentaron programas bíblicos de alto significado espiritual y cultural. Todos estuvieron de acuerdo en que la Biblia es vínculo que une, dignifica la fe y forma el carácter.

RELACION ENTRE LA CONTAMINACION DEL AMBIENTE Y EL CANCER. El Dr. Shigeo Ohyagi, de Japón, ha comprobado científicamente que la contaminación del ambiente es un factor determinante del cáncer del pulmón. Junto con su equipo realizó un estudio que comprendía a los habitantes de cierto barrio de Tokio, caracterizado por tener la mayor densidad de monóxido de carbono en la ciudad. Al verificar la ocurrencia en un lapso de doce años, el Dr. Ohyagi descubrió que “durante ese período ocurrieron en esa zona 85 muertes debidas a cáncer del pulmón, tres veces más del promedio de muertes que se producen en Tokio por esa causa”. El Dr. Ohyagi urgió que se reduzca el tránsito automotor en las calles de Tokio. De más está decir que muchos están pensando en abandonar ese barrio.

ASALTOS DE IGLESIAS. Las iglesias católicas de las ciudades que rodean la bahía de San Francisco, Estados Unidos, han sufrido el año pasado una ola creciente de asaltos y robos. Más de un tercio de las iglesias han decidido cerrar sus puertas día y noche, y abrirlas sólo para los servicios religiosos. Esta manifestación de vandalismo no ha afectado sólo a las iglesias católicas; también han sido atacadas numerosas iglesias protestantes y sinagogas judías. Una de ellas fue asaltada tres veces en la misma semana. Aunque son muy comprensibles las precauciones que se han tomado, es realmente doloroso que resulte necesario cerrar las puertas de una iglesia por temor a los ladrones. “La gente debiera poder ir a la iglesia sin temor en todo momento”, declaró uno de los clérigos.

EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números dólar 4,50
Número suelto dólar 0,50

Agencias donde suscribirse:

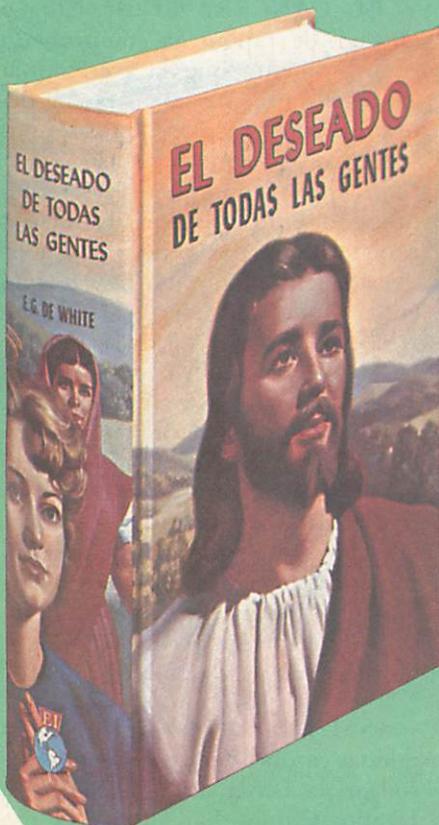
COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá.
Apartado aéreo 261, Barranquilla.
Apartado aéreo 1269, Cali.
COSTA RICA: Apartado 10113, San José.
R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.
EL SALVADOR: Avda. España 1257,
San Salvador.
ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain
View, California 94042.
GUATEMALA: 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 10131, Panamá 4.
PUERTO RICO: Este: Apartado 20797, Río
Piedras, Puerto Rico.
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.

Conozca Ud.

1. La fórmula para una vida plena y feliz
2. El futuro de un mundo en crisis

leyendo

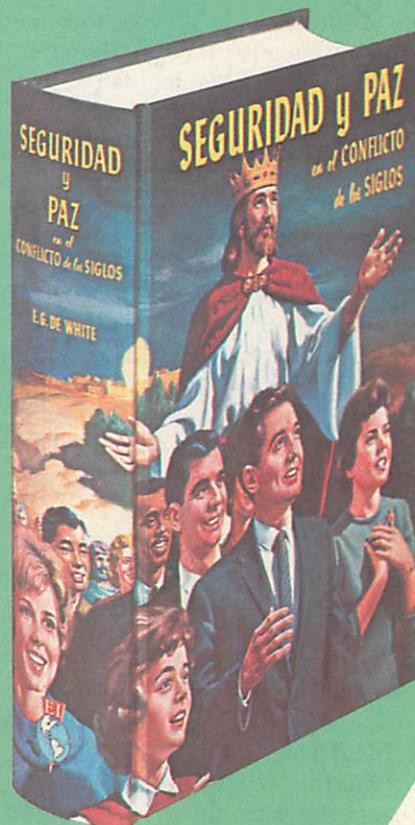


EL DESEADO de Todas las Gentes

Esta obra presenta la vida de Jesucristo en forma clara y conmovedora. Mediante su lectura, miles han encontrado el camino a una vida verdaderamente dichosa y llena de significado. Sea Ud. uno de ellos.

SEGURIDAD Y PAZ en el Conflicto de los Siglos

¿Cuáles son las raíces de la crisis contemporánea? ¿Triunfarán la violencia y el mal? ¿Intervendrá Dios en los destinos del hombre? Este libro contesta satisfactoriamente estas preguntas y descubre el futuro de modo espectacular.



Pida datos
y precios
a



EDICIONES
INTERAMERICANAS

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en el interior.

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, U.S.A.

Sírvanse enviarme información gratuita acerca de
EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES
SEGURIDAD Y PAZ EN EL CONFLICTO DE LOS SIGLOS

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

Escriba con claridad