

Julio 74

EL Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD



7-78



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 PAPAIZIAN

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 Codejón — **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 July, 1974. Volume 78, Number Seven. 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.

Copyright © 1974, by
Pacific Press Publishing Association

NUESTRA PORTADA

La amistad entre los niños y los animales fomenta los buenos sentimientos... y le dio a nuestro fotógrafo la oportunidad de obtener un motivo original.

Foto Papazian

A LAS PUERTAS

SE TRATABA de un joven que siempre había querido tener un barómetro de buena calidad, y que por fin había economizado lo suficiente como para comprarlo. Cuando tuvo un día libre, con gozosa expectativa se dirigió en auto a la ciudad de Boston, dejando atrás el pueblo donde vivía. Sabía exactamente dónde tenía que ir, porque en muchas oportunidades había contemplado los hermosos y caros instrumentos que ofrecía en venta ese famoso negocio. Compró lo que quería, y con la caja que contenía el barómetro perfectamente acondicionado por el vendedor, regresó a su casa, después de viajar unos 45 minutos.

Apenas llegó, desenvolvió con ansia su preciado objeto y se dispuso a colgarlo en la pared donde ya tenía listo un clavo. Al abrir la caja, contempló la esfera del instrumento y una mezcla de incredulidad y disgusto invadió su mente. Lo habían engañado, porque la aguja señalaba la palabra **huracán** y todo el mundo sabía que en esa zona jamás se producían huracanes.

Con resignación, nuestro desilusionado amigo envolvió de nuevo su barómetro, viajó nuevamente hacia la ciudad y allí con todo gusto le dieron otro. Al regresar al pueblo tuvo que enfrentar una furiosa lluvia y vientos recios, y cuando llegó a su

domicilio descubrió que su casa había desaparecido y que la región donde vivía estaba siendo azotada por el primer huracán de su historia. Este incidente de la vida real, que sucedió en 1938 y que hemos tomado de una revista de amplia divulgación, fue difundido por los diversos medios de información como uno de los aspectos curiosos de una tragedia que causó pérdidas multimillonarias y fue noticia principal por esos días en todo el mundo.

MAS INFALIBLE QUE UN BAROMETRO

El joven de nuestra narración recibió la advertencia, pero no le hizo caso. Prefirió desconfiar del instrumento que había comprado, antes que renunciar a sus preconcepciones y reconocer su ignorancia. De haber creído en el pronóstico atmosférico, habría dado la voz de alarma y quizás la historia de ese pueblo habría sido muy distinta.

Pero, ¿acaso nosotros estamos procediendo mejor? Hay una serie de fenómenos sociales, políticos y aun del mundo de la naturaleza que muestran que la humanidad actual está a las puertas de una crisis decisiva. Tales hechos son pronuncios de una tremenda "tormenta". Dicen a las claras y con insistencia —como lo hemos indicado en nues-

CONTENIDO

A las puertas del fin	2	Prof. Tulio N. Peverini
Virus amigos del hombre	5	Dr. J. A. Valtueña
La ventana indiscreta	7	Dr. Saúl M. Biocca
Cómo mantener la aptitud física	8	Dr. Tomás K. Cureton
Recetas escogidas de aquí y de allá	10	Dra. I. B. de Vyhmeister
El X Campeonato Mundial de Fútbol	11	La nota gráfica
“¡Ud. me ha salvado la vida!”	12	Dr. Fernando Chaij
La Biblia y Jesucristo	14	Estudio bíblico
Esclavos de la superstición	15	Dr. Braulio Pérez Marcio
Jalan Nagga - El relato del mes	17	Mirta O'Hara
A mi hija Cristina	18	Dr. Luis López Lugo
Camino a Damasco	20	Dr. Rafael Escandón
Resúmenes	22	Revistas de actualidad
Noticias de interés	23	Miscelánea

DEL FIN

Por el Prof.
TULIO N. PEVERINI



UPI

tros artículos anteriores— que el ser humano está en vísperas del acontecimiento máximo de su historia. Sin embargo, la gran mayoría continúa su vida como si nada pasase o nada estuviese por pasar, como si el “barómetro” estuviese equivocado.

¿Y qué es lo que va a ocurrir?

Algo más espectacular que los vuelos a la Luna. Más trascendental que el descubrimiento de América. Más impresionante que el mayor terremoto de los siglos. Algo que reducirá a la insignificancia las noticias de primera página de cualquier diario o revista y que sólo puede compararse con los dos eventos cumbres de la historia hasta el presente, a saber, la creación de este mundo y la crucifixión de Cristo.

Desde el espacio estelar, en forma gloriosa y visible, el Rey del universo regresará a esta tierra para juzgarla, para poner punto final a la maldad y al dolor, para establecer un orden de cosas totalmente nuevo y perfecto. Las Sagradas Escrituras describen este supremo acontecimiento en los siguientes términos: “Vendrá nuestro Dios, y no callará; fuego consumirá delante de él, y tempestad poderosa le rodeará. Convocherà a los cielos de arriba, y a la tierra, para juzgar a su pueblo” (Salmo 50: 3, 4). Y en otro de los centenares de pasajes bíblicos dedicados a este evento singularísimo, leemos así: “El día del Señor vendrá como

ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con grande estruendo, y los elementos ardiendo serán deshechos, y la tierra y las obras que en ella hay serán quemadas” (2 S. Pedro 3: 10).

Este Libro milenario es el instrumento que señala la gravedad de los tiempos y la inminencia de la segunda venida de Cristo. En efecto, la Biblia menciona una serie de señales del fin de esta era y del comienzo de otra (ver cuadro adjunto), las cuales se están cumpliendo una tras otra ante nuestros ojos.

Hay una razón muy poderosa para creer lo que dice este “barómetro”. Todos sus vaticinios o profecías del pasado se han cumplido al pie de la letra en forma asombrosa. Entonces, ¿cómo y por qué no aceptar la predicción bíblica referente al regreso de Cristo? Sería pecar de ilógicos, de inconsecuentes.

CUANDO LAS BURLAS AYUDAN

Bueno, comentan algunos con un tono de conmisericordia, todas esas señales del fin que menciona la Biblia y que Uds. resumen en el gráfico, no son hechos nuevos; siempre han ocurrido. ¿Qué diremos ante esta observación?

En primer lugar, que ese mismo comentario ayuda a aumentar la fe en las Escrituras y constituye otra señal de que vivimos en los últimos tiempos de la historia de esta tierra. Hace más de 1.900 años, el apóstol San Pedro declaró: “Sabiendo primero esto, que en los postreros días vendrán burladores, andando

Al burlarse de la “bienaventurada esperanza”, muchos contribuyen a apuntalar la fe que pretenden destruir.

“... la aguja señalaba la palabra HURACAN y todo el mundo sabía que en esa zona jamás se producían huracanes.

Desilusionado, envolvió el barómetro a fin de devolverlo”.

según sus propias concupiscencias y diciendo: ¿Dónde está la promesa de su advenimiento? Porque desde el día en que los padres durmieron, todas las cosas permanecen así como desde el principio de la creación” (2 S. Pedro 3: 3, 4). El hecho de que haya quienes se burlen de la “bienaventurada esperanza” del regreso de Cristo, significa que estamos en los “postreros días”. Los tales, con sus críticas, contribuyen inconscientemente a cumplir las profecías bíblicas y a apuntalar la fe que pretenden destruir.

En segundo término, frente a la observación de que todo lo que está ocurriendo ahora ya ha sucedido antes, declaramos terminantemente que no es así. Aunque en lo pasado ha habido terremotos, guerras, angustia, etc., **nunca** estos fenómenos se han manifestado con la intensidad y la extensión que están adquiriendo en estas últimas décadas. Es por demás evidente que estamos ante una situación nueva, de una gravedad sin precedentes y con la posibilidad de que el hombre se destruya a sí mismo por un conflicto atómico o por el uso incontrolado de las reservas naturales y por la ruptura irreparable del equilibrio ecológico. **(El lector que desee más información sobre el tema de la crisis actual y su relación con las señales de la segunda venida de Cristo, puede escribirnos a la dirección de EL CENTINELA.)**

LA CONDICION IMPRESCINDIBLE

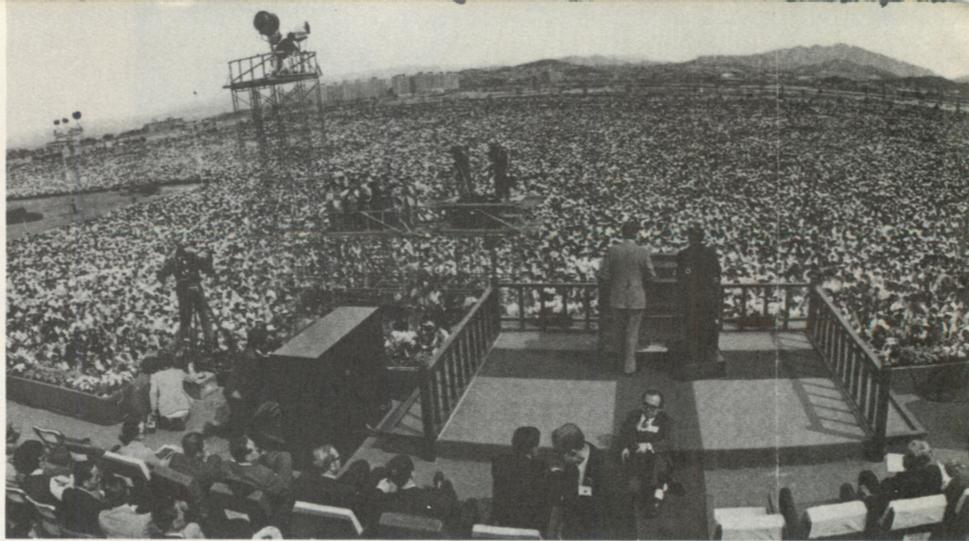
Ahora bien, antes de que Cristo venga, debe ocurrir otro fenómeno fundamental. El mismo Maestro lo predijo como una condición imprescindible para que él regrese: “Y será predicado este Evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones; y entonces [—no antes—] vendrá el fin” (S. Mateo 24: 14).

Antes de que el Todopoderoso venga a la tierra para juzgarla, todos sus habitantes deben tener la oportunidad de aceptar el Evangelio o rechazarlo. Cada hombre, mujer y ni-

ño tiene que saber que Dios es el Soberano del universo; que su ley perfecta y eterna es y será la norma del juicio; que el ser humano es pecador e incapaz de lograr por sí mismo la rehabilitación moral; que al creer en Jesucristo y en su muerte expiatoria, se obtiene el perdón de los pecados, el poder para vivir de acuerdo con la voluntad divina y, finalmente, la vida eterna. Una vez que toda la humanidad sepa esto y que cada individuo tome su decisión en favor o en contra del mensaje de salvación, Dios vendrá a este mundo y hará el ajuste de cuentas. Antes de ello, no sería justo.

¿Se está cumpliendo esta condición? ¿Está predicándose el Evangelio de Jesucristo por "todo el mundo"? Debemos contestar afirmativamente, pese al auge del materialismo, a la vasta difusión de ideologías ateas e incluso a la infiltración de errores doctrinales en el seno del mismo cristianismo. Durante estas últimas décadas, están ocurriendo una serie de hechos que favorecen marcadamente la difusión de las verdades bíblicas. Mencionemos brevemente algunos de ellos:

● **Asombroso aumento de la circulación de las Escrituras.** En 1949, tres años después de la formación de las Sociedades Bíblicas Unidas, se distribuyeron 19 millones de Biblias (en forma completa o en porciones); en 1972, la circulación fue de 218 millones, y se espera que en 1980 alcanzará a los 500 millones. Hasta fines de noviembre del año pasado las Sagradas Escrituras se habían traducido a 1.518 idiomas (el texto com-



pleto, a 255 idiomas; el Nuevo Testamento, a 352; porciones bíblicas, a 911).

● **Impacto del Concilio Vaticano II y del movimiento ecuménico.** Desde el Papa Juan XXIII y el Concilio Vaticano II (1962-1965), se ha fomentado un nuevo clima de libertad religiosa; se ha promovido un diálogo franco entre los católicos y los "hermanos separados", y se ha apoyado notablemente la difusión de la Biblia por parte de la Iglesia Católica. Como consecuencia de este triple fenómeno, se ha producido un gran avance en la predicación del Evangelio.

● **Reavivamientos religiosos y cruzadas evangelísticas.** En diferentes países están ocurriendo últimamente notables reavivamientos religiosos. Quizás el más extraordinario tuvo lugar en Corea, en mayo y junio del año pasado. Billy Graham y su equipo evangelístico predicaron las verdades bíblicas a unos cinco millones

de coreanos. El 3 de junio, en la plaza Yoi-do, en Seúl, se reunieron más de 1.100.000 personas para escuchar al Dr. Graham, cifra sin precedentes en este tipo de actividades.

● **Extraordinario desarrollo de la Iglesia Adventista.** Esta iglesia es la que más activamente predica la inminencia del regreso de Cristo. Debe su nombre precisamente al hecho de que exalta el "advenimiento" de Jesucristo como la esperanza suprema del hombre. Aunque se organizó hace relativamente poco, tiene casi dos millones y medio de miembros activos y varios millones más de simpatizantes. Sólo en Latinoamérica cuenta con 750.000 miembros activos y en 1973 más de 90.000 latinoamericanos se unieron a la Iglesia Adventista, lo que significa un índice de crecimiento anual superior al diez por ciento.

La Iglesia Adventista está predicando actualmente el Evangelio en 193 de los 225 países del mundo y

SEÑALES PRECURSORAS DE LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO

1. Manifestaciones extraordinarias en los cuerpos celestes: oscurecimiento inexplicable del Sol y de la Luna; caída de estrellas fugaces.	S. Mateo 24: 29, 30; Apocalipsis 6: 12-17; Joel 2: 30, 31.
2. Terremotos, hambrunas y pestilencias.	S. Mateo 24: 7; S. Lucas 21: 11.
3. Guerras y rumores de guerras; carrera armamentista; violencia.	S. Mateo 24: 3, 6, 7; Apocalipsis 11: 18; Joel 3: 9, 10.
4. Lucha entre el capital y el trabajo.	Santiago 5: 1-8.
5. Aumento de la inmoralidad y de la maldad.	2 Tim. 3: 1-5; S. Luc. 17: 26-30.
6. Aumento del conocimiento, especialmente de los libros proféticos de la Biblia.	Daniel 12:4.
7. Aparición de engañadores: falsos Cristos, falsos profetas y el anticristo.	S. Mateo 24: 4, 5, 23-26; 2 Tes. 2: 1-9 y 1 S. Juan 4: 1-3.
8. Promesas infundadas de paz y seguridad.	1 Tesalonicenses 5: 1-3.
9. Angustia y temor frente al futuro; falta de fe. Burladores de la esperanza del advenimiento.	S. Lucas 21: 25-27, cap. 18: 8; 2 S. Pedro 3: 3-7.
10. Predicación del Evangelio de Cristo en todo el mundo.	S. Mateo 24: 14; S. Mar. 13: 10.

**"CUANDO VEAS QUE SUCEDEN ESTAS COSAS, CONOCED QUE [EL REGRESO DE CRISTO] ESTA CERCA, A LAS PUERTAS"
(S. Marcos 13: 29).**



Más de 1.100.000 personas se reunieron en junio del año pasado, en la plaza Yoi-do, en Seúl, Corea, para escuchar una predicación del Dr. Billy Graham. Fue un acontecimiento que conmovió a Corea.

para ello se vale de una cadena de miles de instituciones educativas, médicas y de beneficencia. Asimismo, utiliza la prensa, la radio y la televisión a fin de proclamar esta verdad tan alentadora.

UNA ADVERTENCIA

Falta poco para que esta última señal del regreso de Cristo se cumpla en forma total. La predicación del Evangelio se completará pronto, pese a la explosión demográfica, al decrecimiento de millones o a cualquier otro obstáculo. No será gracias a los prodigiosos medios de comunicación, aunque eso ayudará. Tampoco se deberá a los esfuerzos exclusivamente humanos, si bien son muy valiosos. Dios mismo intervendrá: dará su santo Espíritu a los hombres de buena voluntad y "ejecutará su obra en la tierra, acabándola y acortándola" (Romanos 9: 28, VM).

Así como ocurrió cuando nació la iglesia cristiana, los creyentes en Dios compartirán las "buenas nuevas de salvación" con un poder irresistible. De ese modo, el último habitante de la tierra se decidirá en favor de Dios o en contra de él, y el Rey del universo volverá para dar lugar al ansiado renacimiento de nuestra vieja humanidad.

Una advertencia final. Jesucristo dijo que "del día y la hora [de mi venida] nadie sabe, ni aun los ángeles de los cielos, sino sólo mi Padre" (S. Mateo 24: 36). Esto significa que debemos rechazar todo intento de fijar una fecha exacta de ese grandioso acontecimiento. No obstante, gracias a todas las señales dadas por Cristo mismo, sabemos que estamos a las puertas mismas del fin. "Cuando veáis que suceden estas cosas, sabed que está cerca el reino de Dios... Velad, pues, en todo tiempo orando que seáis tenidos por dignos de escapar de todas estas cosas que vendrán, y de estar en pie delante del Hijo del hombre" (S. Lucas 21: 31, 36). □



VIRUS AMIGOS del Hombre

Desde Ginebra, Suiza,
y en forma exclusiva
para EL CENTINELA,
escribe el

Dr. J. A. VALTUEÑA

Miembro de la Sociedad Española
de Médicos Escritores.

LA APARICION en los insectos de resistencias frente a los productos utilizados para su destrucción, en particular hacia el DDT, y la inquietud pública acerca de la intervención de los insecticidas en la contaminación del medio ambiente, han llevado a los organismos interesados en este asunto a preocuparse por el empleo de otros medios de lucha contra los insectos. Es así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) convocaron recientemente a un grupo de especialistas, para que estudiaran la posible utilización de virus en los trabajos de eliminación de insectos dañinos para la agricultura y transmisores de enfermedades.

El problema básico que se le planteó al grupo de especialistas fue el de la aparición de una resistencia a los insecticidas en cerca de trescientas especies de insectos. Para soslayar este fenómeno, se utilizan productos cada vez más potentes, lo que aumenta la cantidad de residuos que se van acumulando



Una reunión de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) en la que se estudió la aplicación de virus en la lucha contra los insectos.

en la tierra, el aire y el agua, con los riesgos consiguientes para la vida vegetal, animal y aun humana.

Téngase en cuenta que el hombre es el eslabón final de muchas cadenas alimentarias y que ciertos productos pasan de las plantas a los animales herbívoros y finalmente al hombre, donde quedan acumulados, porque nuestro organismo es incapaz de eliminarlos. (No son "biodegradables", según la terminología técnica.)

VIRUS ENEMIGOS DE LOS INSECTOS

Más de cuatrocientas especies de insectos y ácaros padecen enfermedades víricas [causadas por virus] que, si no llegan a destruirlas por completo, reducen en gran manera sus riesgos. Existen virus que atacan a la langosta, al agrotis (larva que destruye los brotes tiernos de las plantas), a la procesionaria del pino y al ácaro de los naranjos y limoneros.

No cabe duda de que si el hombre consigue en el laboratorio la multiplicación de esos virus, para depositarlos después en las plantas y árboles, se entablará una lucha natural entre ellos y los insectos y ácaros a los que atacan, cuyo resultado será en definitiva beneficioso para el hombre. Ya en distintos países se han empleado diferentes virus para luchar contra las plagas agrícolas y forestales; se ha observado así que una aplicación del virus que ataca al gusano de la papa tiene igual eficacia que ocho a diez aplicaciones de insecticida, y que la diseminación del virus de la procesionaria del pino impidió la

extensión de esta plaga sin daño ninguno para el resto de los animales o plantas.

Los especialistas convocados por la FAO y la OMS consideran que debe dedicarse el mayor esfuerzo posible al estudio de los virus que atacan a la langosta, porque los métodos actuales de lucha contra este insecto se basan ante todo en el empleo del dieldrín, insecticida muy persistente. Igualmente, deben estudiarse los virus que asaltan a los coleópteros y lepidópteros, insectos que se alimentan de los cereales almacenados, porque éstos se están haciendo resistentes a los insecticidas, y aquellos virus que atacan a los insectos xilófagos (procesionaria del pino, por ejemplo), porque contra estos últimos es difícil luchar con los métodos tradicionales.

POSIBLES RIESGOS

Ha de tenerse en cuenta la posibilidad de que los virus de los insectos, sobre todo si llegan a emplearse en grandes cantidades, resulten dañinos para el hombre u otros vertebrados. Sin embargo, la realidad es que esos virus existen

desde hace mucho tiempo, aunque se hayan descubierto en los últimos años, y que el hombre ha estado expuesto a ellos en innumerables ocasiones sin contraer enfermedad alguna derivada de su existencia. Cuando se desencadena una epidemia producida por virus en una población de insectos, éstos mueren por millares y las aves insectívoras ingieren grandes cantidades de virus sin ningún signo de perjuicio.

Es más, los virus producen en los insectos alteraciones del color y del comportamiento (mayor lentitud en sus desplazamientos, por ejemplo) que los hacen más vulnerables frente a las aves. Es éste un ejemplo muy demostrativo de la perfección del equilibrio establecido por la propia naturaleza que tiende a conservarse a sí misma, siempre que el hombre no intervenga con los potentes medios de que dispone.

La OMS y la FAO recomiendan que todo país que estudie la aplicación de virus en la lucha contra los insectos, cree un organismo responsable de la formulación de normas de seguridad; en armonía con esta recomendación, la Agencia de Protección del Medio de los Estados Unidos ha publicado ya una serie de pautas para el empleo de virus en la agricultura.

Sólo debe autorizarse la aplicación generalizada de un virus dañino para los insectos, cuando se haya demostrado satisfactoriamente que no puede producir infecciones ni daño alguno en el hombre, en los animales domésticos o salvajes ni en las plantas. En particular, deben adoptarse precauciones adecuadas para proteger a los técnicos que intervienen en las distintas fases de la preparación y aplicación de esos virus. □

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

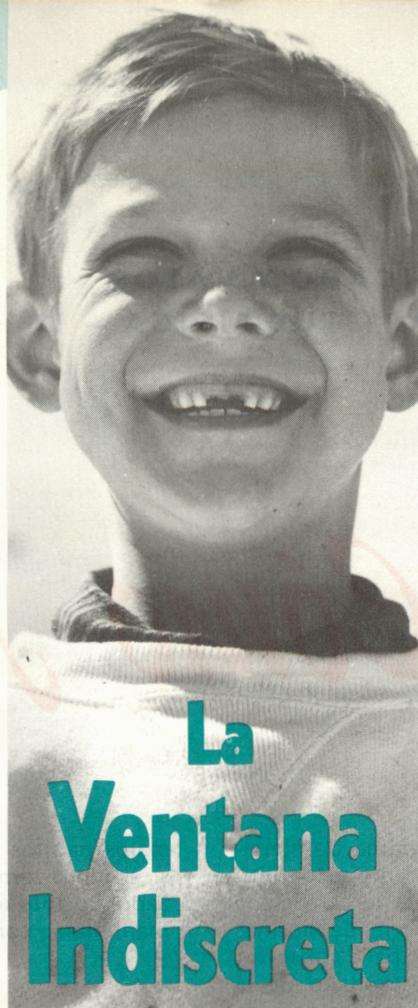
QUIZA el lector ya esté pensando que el indiscreto es quien se asoma a la ventana, y no ésta. Quizá. Pero si la ventana no estuviera allí, no habría adonde asomarse. Un niño al cual le falte un diente de los que están bien a la vista, estará ofreciendo con cada sonrisa una ventana indiscreta que permite asomarse a la negligencia paterna.

No se trata de un problema económico. Es muchas veces la falta del buen consejo para que el diente sea curado cuando es fácil y barato hacerlo. O es el resultado de un accidente que, si no pudo ser evitado, por lo menos pudo ser atendido inmediatamente en la debida forma. Y esto es lo que se quiere señalar en este artículo: una posibilidad sencilla y económica de rescatar dientes perdidos en accidentes... si se actúa a tiempo.

Un pelotazo, alguien que empuja la cabeza del niño cuando está inclinado sobre un bebedero, un tropezón, una caída contra el borde de un escalón, son todos buenos medios para que un incisivo (los dientes que están más a la vista) salga disparado. Y para siempre, si no se sabe qué hacer. Una madre prolija, una maestra bien informada, un agente de buena voluntad, están en condiciones de impedir que se abra para siempre una ventana indiscreta en la boca de la criatura.

Basta con tomar el diente caído y colocarlo en un vasito o frasquito con agua y sal (solución salina) o, simplemente, colocarlo delicadamente entre los pliegues de un pañuelo mojado. Sin tratar de limpiarlo, sin siquiera tratar de quitar la suciedad más evidente. A lo sumo, sería permisible el más delicado enjuague en la misma solución de agua con sal o bajo un suave chorro de la llave (grifo).

Tomadas las primeras precauciones, basta con visitar *inmediatamente* al dentista, quien deberá suspender toda actividad para atender *de inmediato* al chico. El tiempo, también en esto, es oro. El milagro, después, es simple. El dentista lim-



La Ventana Indiscreta

Por el Dr.
SAUL M. BIOCCA

Jefe del Depto. de Educación
para la Salud, del Ministerio de
Bienestar Social, Argentina.

piará el diente con la debida suavidad; lo sumergirá en una solución con antibióticos; observará y preparará la boca del niño y colocará el diente en su posición. Una fijación, una ligadura —como el entablillado o el yeso de las fracturas—... y que Dios y la naturaleza obren. El resultado suele ser el deseado: la conservación óptima del diente.

En el peor de los casos, puede ocurrir que el diente dure así varios años. Y con esto habrá llegado la edad oportuna para la colocación de un diente que, a modo de postigo, cierre la ventana. Vale la pena probar y confiar. El resultado puede ser permanente.

Hay veces en que los accidentes rompen los dientes, en vez de expulsarlos. Nuevamente, lo mejor es volar al consultorio del dentista para que éste preste sus primeros auxilios. Puede entonces reparar un daño que después de un tiempo sería imposible. Tanto esto como

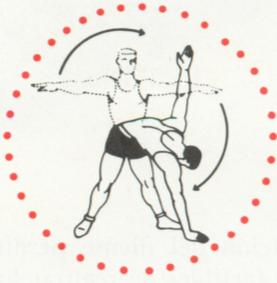
la reubicación del diente perdido son tareas factibles de realizar hasta en el menos dotado de los servicios hospitalarios. Sólo se requiere la natural flexibilidad del odontólogo para adaptarse a la situación, con los muchos o pocos elementos a su alcance.

Pero no basta, por cierto, con encontrar la mejor reparación. El ideal reside en evitar este tipo de accidente. Y la prevención no es difícil para quien más expuesto está a sufrirlo: el deportista. El que practica deportes como el fútbol o el rugby, no es difícil que reciba un puntapié o un pelotazo que haga volar varios dientes. Por consiguiente, debe utilizar un protector bucal. A ningún boxeador, profesional o aficionado, se le ocurriría subir al cuadrilátero sin él. ¿Por qué no hacer lo mismo en los demás deportes riesgosos?

“Un protector cuesta”, podría contestar alguien. También cuestan los zapatos, la camiseta y todo el equipo necesario para practicar deporte. Pues, entonces, bastará con colocar el protector bucal entre los elementos indispensables del equipo deportivo. Un protector bucal puede durar seis meses, quizá un año. Hay zapatos de fútbol que duran menos y cuestan más.

A los jovencitos preocupados por la estética hay que aclararles que los protectores bucales no tienen por qué ser tan voluminosos como los que usan los boxeadores. Y peor es tener una ventana abierta, indiscreta, que provoque el rechazo. Fíjense en los jugadores de rugby que no vacilan en utilizar varios tipos de protectores, para casi todos los huesos y dientes que pudieran quebrárseles. En los Estados Unidos, la institución que rige los partidos intercolegiales, dispuso que sea obligatorio el uso del protector bucal. Esta disposición podrán asumirla en otros países los padres o el propio interesado. Es una economía.

¡Ah! Y que en los balcones de la sonrisa, haya siempre muchas flores y ninguna ventana abierta. □



SIGNIFICADO Y VALOR DE LA APTITUD FISICA — 13

Cómo Mantener

EN ESTE artículo completaremos el programa de ejercicios que hemos estado presentando durante estos últimos meses. Tras exponer la Fase II de la tercera etapa de dicho programa, ofreceremos una serie de normas generales que conviene tener en cuenta para conservar la aptitud física. Esperamos que como resultado de la lectura y la aplicación de estos artículos, los lectores de **El Centinela** disfruten de una vida más sana y completa.

FASE II

Tercera Etapa

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Se repiten de nuevo los ejercicios realizados en los dos meses anteriores, pero con mayor intensidad. Por ejemplo, cada día se camina un kilómetro y medio, se corre otro kilómetro y medio y luego se camina nuevamente esa distancia; tras ello, sin interrupción, se tiene una carrera rápida de 200 metros y una marcha de 800 metros. Al terminar, se respira profundamente, estirando los miembros y ensanchando el pecho.

Para desarrollar una capacidad motora satisfactoria, con buena resistencia, se puede andar en bicicleta, remar, patinar, esquiar, jugar al golf o realizar otra actividad que represente esfuerzo para varios grupos musculares y que aumente la agilidad y refuerce la resistencia. Al completar aproximadamente tres meses de ejercicios, se notará una mejoría en las condiciones generales del cuerpo, y si se repiten las pruebas de aptitud física y de aptitud motora, se advertirá el aumento de rendimiento en todo sentido.

Pero no deben esperarse milagros. Es necesario perseverar por lo menos seis meses en la práctica de los ejercicios antes de obtener un resultado realmente valioso; y aún entonces, todo se pierde si se vuelve a los

malos hábitos anteriores. El programa de educación física nunca termina y la meta final significa haber alcanzado la aptitud óptima de cada individuo; ésta debe mantenerse con ejercicios continuos.

NORMAS GENERALES

Al repasar algunos de los principios para tener aptitud física, hemos de considerar las normas siguientes, mantenidas sin interrupción año tras año:

Debe estimularse la circulación sanguínea con ejercicios rítmicos de resistencia, media hora al día, como mínimo, tres días a la semana, para mantener abiertos los capilares, reforzar el corazón y conservar la elasticidad de las arterias. Como resultado, después del ejercicio, el pulso seguirá bajo, el volumen de sangre bombeada será suficiente y la presión diastólica permanecerá baja.

La natación en agua fría contribuye a mantener el tono muscular y la capacidad circulatoria y respiratoria. Los movimientos rítmicos característicos de este ejercicio estimulan el flujo sanguíneo; el agua fría produce vasoconstricción moderada en la piel y lleva la sangre a los órganos internos. Después de la reacción breve y beneficiosa que se siente ante el agua fría, la natación calma, relaja y refresca.

La aplicación de luz ultravioleta tres veces por semana, en dosis prudentes, con el cuerpo desnudo, aumenta la producción de vitamina D en la piel y puede elevar el metabolismo basal.

La supresión o reducción de comidas fritas, cremas, helados, pasteles y azúcar es sumamente beneficiosa. Los carbohidratos, como papas, frijoles o garbanzos, deben comerse con moderación. Los granos enteros, frutas, jugos y verduras son elementos excelentes del régimen alimentario. Cuando sea necesario, se tomarán suplementos de las vitaminas B y C, antes o después del ejercicio. Debe eliminarse el consumo de alcohol y suprimirse totalmente el tabaco.

Las actividades al aire libre, incluyendo la exposición moderada al sol, al frío y al viento, son parte importante de los programas de aptitud física. Acampar es una ma-

Por el Dr. TOMAS K. CURETON

la Aptitud Física



La práctica sistemática de ejercicio es esencial para la salud física y para gozar de la vida. Vale la pena hacer la prueba.

(Los lectores interesados en conseguir la serie completa de los artículos del Dr. T. Cureton, pueden escribir a la agencia más cercana; las direcciones figuran en la página 23.)

nera muy satisfactoria de entrar en contacto con los elementos naturales.

Una proporción razonable de trabajo y recreo, junto con una actitud emocional positiva, contribuyen al mantenimiento de la aptitud física; pero el factor primordial es de ejercicio regular, practicado día tras día, hasta acercarse al punto de la fatiga.

LA ACTITUD IDEAL

Las normas hasta aquí señaladas deben convertirse en una forma permanente y satisfactoria de vida; no en un hábito frío ni en una obligación rutinaria. El relato que sigue ilustra acerca de la actitud ideal para mantener la aptitud física.

En 1952 viajamos a Europa con el fin de realizar algunos estudios en los Juegos Olímpicos de Helsinki, Finlandia. Al pasar por Inglaterra, probamos las condiciones de algunos atletas del pasado y de algunos de entonces, entre ellos Roger Bannister, Mc Donald Bailey y Arthur Wint. Un buen día apareció Sam Ferris, el gran corredor, segundo tras el argentino Juan Carlos Zabala, en la maratón de 1932 corrida en Los Angeles. A pesar de la temperatura muy calurosa, Juan Carlos y Sam batieron el récord establecido doce años antes en Amberes por el magnífico atleta Hannes Kolehmainen.

Practicamos varias pruebas con Sam, y el resultado fue excelente, por lo que le dije:

—Sam, ante resultados como los tuyos, siempre pregunto qué programa te mantiene en tan buena aptitud física.

—Dejé los ejercicios hace años —fue su respuesta. Al continuar con los buenos resultados en pruebas más difíciles, insistí en mi pregunta, añadiendo:

—¿A qué distancia vives de tu trabajo?

—A unos veinte kilómetros —respondió—, y voy y vuelvo en bicicleta. Pero esto no es ejercicio; dejé de correr hace años, y aquello sí era verdadero ejercicio.

Sam Ferris mostraba así el espíritu que he querido infundir en estas páginas: practicaba ejercicio de modo constante, rítmico y regular, día tras día, y los resultados confirmaban el valor de esta actitud. □



RECETAS ESCOGIDAS

de Aquí
y
de Allá

La Tortilla de Huevo

Por la Dra.
IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de Nutrición
en la Universidad
de Loma Linda, California.

LA TORTILLA es parte de la mesa hispana. Puede ser la base de una comida completa, con un guiso de verduras o farináceas [de la naturaleza de la harina o semejante a ella] y una ensalada. Puede ser el último recurso cuando llegan visitas inesperadamente.

Las tortillas son fáciles de preparar, se hacen rápidamente y son deliciosas y nutritivas. Pueden prepararse con pocos huevos, es decir, son económicas, y se prestan para presentar un plato bien atractivo; además, son del gusto popular e igualmente apreciadas por la cocina fina. Finalmente, digamos que en estos días de ajeteos y carreras del trabajo a la casa, una tortilla nos ahorra procedimientos que toman mucho tiempo.

La tortilla más conocida en Hispanoamérica es una adaptada de España. Me refiero a la tortilla de papas. Por ser tan conocida, no ofreceremos esta receta.

TORTILLA DE ZANAHORIA

(Adaptación de Chile)

- 4 huevos
- 1 cebolla
- 4 zanahorias grandes, ralladas finas
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 rebanadas de pan remojado en dos cucharadas de leche
- Sal a gusto
- 2 cucharadas de aceite

Fría la cebolla y la zanahoria hasta que estén tiernas. Mézclelas con los demás ingredientes y fría todo en una sartén por los dos lados. Sirva la tortilla apenas esté lista. Arvejititas tiernas (guisantes), rebanadas de tomates y arroz completan un excelente almuerzo o cena.

TORTILLA DE HABAS

(Adaptación española)

- 4 huevos
- 2 tazas de habas tiernas
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite

Desgrane las habas. Las que tienen una vaina muy tierna pueden usarse con la vaina. Cocine las habas en un poco de agua hasta que estén tiernas. Ponga el aceite en la sartén, fría la cebolla y luego las habas. Sazone con sal. Bata los huevos con sal y vierta sobre las habas. Deje cocinar la tortilla por un lado y luego por el otro. Sirva inmediatamente. En lugar de las habas puede usar frijoles tiernos en vaina, o frijoles verdes desgranados, o arvejas tiernas (*chícharos, petit pois*).

TORTILLA DE TALLARINES

(Adaptación de Venezuela)

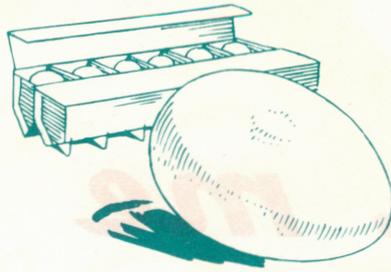
- 1 paquete de tallarines o 3 tazas de tallarines cocidos
- 4 huevos
- ½ taza de queso rallado
- Sal a gusto
- 4 cucharadas de aceite

Cocine los tallarines y luego enfríelos. Bata los huevos con el queso y la sal, y mézclelos con los tallarines. En una sartén, fría la tortilla a fuego lento por los dos lados. Sirva caliente con alguna legumbre y una ensalada.

TORTILLA DE ACELGA

(Adaptación chilena)

- 4 huevos
- 2 tazas de acelga o espinaca cocida y picada muy fina
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo
- Sal a gusto
- 4 cucharadas de aceite



Fría la cebolla y el ajo en parte del aceite, y luego la acelga ya cocida. (Puede también picar muy fino la acelga cruda y después rehogarla con el aceite y la cebolla.) Sazone con sal. Bata los huevos y revuélvalos con los demás ingredientes. Dore en la sartén por los dos lados. Esta tortilla es deliciosa con puré de papas, o papas al horno o cocidas, junto con una ensalada de zanahorias y apio.

TORTILLA DE TOMATE

(Adaptación de México)

- 6 huevos
- 6 tomates
- ½ taza de queso rallado
- 1½ cucharadas de harina
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de cebolla picada

Lave y corte los tomates y deje escurrir por un tiempo. Luego mezcle con la harina, el perejil, la cebolla, el queso y los huevos batidos. Sazone a gusto con sal. Coloque esta mezcla en una sartén aceitada. Co-

cine a fuego lento por los dos lados. Es una sabrosísima tortilla que puede ir acompañada de papas fritas o arroz, una verdura y una ensalada.

OTRAS POSIBILIDADES PARA TORTILLAS

- Tortilla de espárragos
- Tortilla de coliflor
- Tortilla de arroz
- Tortilla de alcachofas
- Tortilla de plátanos
- Tortilla de papas en puré
- Tortilla de hongos o setas
- Tortilla de verduras mixtas
- Tortilla de queso

Para hacer una buena tortilla

Use una sartén que sólo tendrá para este uso.

Limpie la sartén después de usarla y manténgala siempre seca.

No use limpiadores que rallen el interior de la sartén, pues entonces la tortilla se pega con facilidad.

Tenga siempre todos los ingredientes a mano, listos para hacer la tortilla. Así ganará tiempo.

Bata los huevos en el momento de incorporarlos a los ingredientes.

Si gusta, puede batir las yemas separadas de las claras. Tendrá así una tortilla más espumosa. En los países hispanoamericanos se prefiere batir ligeramente los huevos juntos.

Para hacer buenas tortillas, practique mucho. Recuerde que "la experiencia es la madre de la ciencia". □

La nota gráfica

Francfort, Alemania Occidental

EL X CAMPEONATO MUNDIAL DE FÚTBOL

EL JUEVES 13 de junio último se inauguró en el Waldstadion de Francfort, Alemania Occidental, el X Campeonato Mundial de Fútbol. De ese modo, 16 equipos representantes de cinco continentes iniciaron una ardorosa lucha por la supremacía mundial en el deporte más popular que existe en la actualidad. Los organizadores del campeonato calculaban que habrían de recaudarse más de 33 millones de dólares. Cuando este número de **El Centinela** llegue a manos del lector, posiblemente ya se conocerá el nombre del equipo triunfador.

Además de la astronómica suma de dinero dedicada a esa "pasión de multitudes", hay otro hecho que merece destacarse. De esa larga disputa, emergerá sólo un conjunto vencedor, el cual recibirá el codiciado trofeo. En la carrera de la vida, en cambio, todos podemos ocupar el primer puesto. La meta es formar un carácter noble y el premio, la vida eterna. Dios es quien nos "entrena" y nos da fuerzas para avanzar hasta la victoria final. Vale la pena perseverar y prestar atención a este magnífico consejo de las Escrituras: "¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno sólo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible" (1 Corintios 9: 24, 25). □



PAPAZIAN

“¡Ud. me ha Salvado la Vida!”

Por el Dr.
FERNANDO CHAIJ

“Estaba tan desorientada y desesperada que había resuelto suicidarme, pero desde aquel día inolvidable adquirí nuevas esperanzas...”

HACE pocos días nos llegó una carta escrita por una amable dama cristiana que contenía una historia breve, sencilla, pero emocionante. Explicaba ella que por algún tiempo se había dedicado a difundir libros religiosos en los hogares de su vecindario, tarea que le brindaba verdadera satisfacción y alegría, por la ayuda moral y espiritual que esas obras reportaban a sus lectores.

Un par de años más tarde, la misma señora se hallaba difundiendo ejemplares de EL CENTINELA con el mismo propósito. Al presentarle la revista a una mujer de buena presencia, ésta exclamó con sorpresa y regocijo:

—¡Al fin la encontré! ¡La he andado buscando mucho! ¡Ud. me ha salvado la vida!

—Señora —le contestó la interpelada—, Ud. debe estar confundida. Yo no me acuerdo de Ud.

Pero tras unas pocas frases de su interlocutora, ella logró reconstruir la historia. “Un día —nos explica en su carta—, entré en una residencia y presenté a la dueña de casa el libro que Ud. escribió, **Paz en la angustia**. Ella se interesó vivamente en él y lo adquirió de inmediato”.

La lectura de ese libro no sólo benefició a la compradora, sino que de inmediato captó la atención de su hija. Ocurría que esta señorita estaba tan desorientada y desesperada que había resuelto suicidarse. Pero al leer aquel libro —que en forma sencilla y directa presenta la eficacia poderosa del Evangelio de Cristo para resolver los problemas más agudos de la vida—, adquirió nuevas esperanzas; puso su confianza en Jesús, y su alma fue inundada de paz y alegría. El mensaje del libro —que no es otro que el mensaje básico de la Biblia— no sólo le había salvado la vida en este mundo, sino que había abierto delante de ella la gloriosa

posibilidad de prepararse para una vida mejor y eterna en el reino de Dios.

El caso de esta cristiana que dedica sus momentos libres a visitar los hogares para presentar libros y revistas que contienen un mensaje de paz y confianza en tiempos de angustia y desesperación, es típico de la conducta de todo verdadero cristiano, de todo hijo de Dios que ha gustado en su propia experiencia los beneficios extraordinarios de su relación personal con Cristo.

UNA RELIGION ACTIVA Y BENEFACTORA

El cristianismo tiene, entre otras, la virtud de ser una religión activa y benefactora. Cristo —el único camino eficaz que conduce a Dios y a la felicidad— produce una revolución benéfica tan extraordinaria en la vida, y llena de tal suerte el corazón humano de alegría y contento, que induce al individuo a comunicar a otros las “buenas nuevas”. En este sentido el cristianismo beneficia al que se somete a su maravillosa influencia y lo convierte en un misionero.

El primer impulso que nace naturalmente en el corazón cuando alguien recibe a Cristo como su Salvador y Señor —y por ende resuelve todos sus problemas— es comunicarlo a otros. No por obligación, sino por gozo, por amor, porque el hacerlo le resulta perfectamente natural. Como quien ha sido testigo de un hecho extraordinario y lo comparte con todos sus amigos con gran alegría.

Si algo grandioso, admirable, revolucionario puede ocurrir en la vida de un ser humano, es precisamente descubrir a Jesús, aceptarlo, recibirlo en el corazón y disponerse a seguirlo. “Si alguno está en Cristo —explica San Pablo—, nueva cri-

ado



tura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17). El cambio de dirección en la vida, la renovación mental y espiritual, la transformación de los ideales y de la conducta son tan completos, que la persona beneficiada no puede guardar silencio con respecto a ellos. Tiene que comunicarlos por fuerza. Es tan imposible

que un cristiano auténtico no haga cristianos a otros como que una brasa ardiente no haga arder otros carbones que se le acerquen.

Por eso el Señor Jesús ordenó: "Id por todo el mundo y predicad el Evangelio a toda criatura" (S. Marcos 16: 15). Y reiteró: "Id, y haced discípulos a todas las naciones" (S. Mateo 28: 19), no por obligación,

sino por amor, por gratitud a Dios, por placer.

Y ésta es otra dimensión interesante de la experiencia cristiana: la satisfacción y la alegría que se reciben al testificar en favor de Cristo, quien ha cambiado tan notablemente la vida de los que lo aceptan.

El Evangelio de San Lucas nos relata que un día el Señor se encontró

con un hombre totalmente poseído por el demonio, en la región de Gadar. Su aspecto era fiero, repugnante, aterrador. Nadie osaba pasar por aquel camino. Más de una vez habían encadenado a ese hombre con grillos y cadenas, pero con fuerza salvaje los había roto. Jesús ordenó al demonio que saliera de aquel hombre. Interpretando el íntimo anhelo de esa desgraciada criatura humana, el Maestro realizó un milagro que hizo época, y momentos más tarde "hallaron al hombre... sentado a los pies de Jesús, vestido, y en su cabal juicio... Y el hombre... le rogaba [a Jesús] que le dejase estar con él; pero Jesús le despidió, diciendo: Vuélvete a tu casa, y **cuenta cuán grandes cosas ha hecho Dios contigo.** Y él se fue, publicando por toda la ciudad cuán grandes cosas había hecho Jesús con él" (S. Lucas 8: 35-39).

Esa es la orden que recibe cada cristiano, cada discípulo de Jesús. Es ésta una gloriosa misión, la más importante que el ser humano pueda recibir. Por eso San Pablo escribe: "Conociendo, pues, el temor del Señor, persuadimos a los hombres... porque el amor de Cristo nos constriñe... Así que, somos embajadores en nombre de Cristo" (2 Corintios 5: 11-20).

Tan grande era la obligación moral que San Pablo sentía de comunicar a otros los beneficios de su encuentro personal con Cristo, que se consideraba deudor "a griegos y a no griegos, a sabios y a no sabios" (Romanos 1: 14). Y exclamó: "¡Ay de mí si no anunciare el Evangelio!" (1 Corintios 9: 16).

Este hecho tan significativo en el orden personal, también es cierto en el orden colectivo. La iglesia cristiana como tal ha recibido la gran comisión de comunicar los principios redentores de la obra de Cristo en todo el mundo, hasta los extremos de la tierra. Jesús dijo: "Me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria, y hasta lo último de la tierra" (Hechos 1: 8). Y cuando Dios quiso comunicarle a San Juan en una visión apocalíptica el progreso de la proclamación de la doctrina de Cristo, lo hizo usando el raudo vuelo de un ángel. "Vi volar por en medio del cielo —relata el profeta— a otro ángel, que tenía el Evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra, a toda nación, tribu, lengua y pueblo" (Apocalipsis 14: 6).

Por eso, la auténtica iglesia de Cristo, haciendo honra a esa misión grandiosa, se esfuerza en estos días por propagar el conocimiento del cristianismo bíblico, no sólo en un

sector del mundo sino en el orbe entero: no sólo en Occidente, sino también en Oriente; no sólo en los países privilegiados y civilizados, sino entre los pueblos del corazón del África, en las vastas extensiones del Asia y en las incontables islas del Pacífico.

Para la iglesia no hay fronteras, ni existen jurisdicciones; el mundo entero —"toda nación, tribu, lengua y pueblo"— ha de ser inundado con la luz del conocimiento de Aquel que constituye el único camino a la felicidad, el único camino a la salvación y la vida eterna.

El sentirse identificado con esa misión gloriosa, y desempeñarla en "Jerusalén", o sea en el ámbito del

hogar; en "Judea", o sea en el vecindario y el círculo de amigos; en "Samaria", o sea en los confines de la nación, y "hasta lo último de la tierra", es el privilegio y la alegría de todo cristiano individual y de la iglesia como tal.

El cumplimiento de este cometido supremo mantendrá al cristiano vivo y feliz y acrecentará y fortalecerá su experiencia espiritual.

El realizar esta grandiosa comisión por parte de la iglesia le comunicará a ésta poder y energía, y acercará el día majestuoso en que Cristo regrese a este mundo, según su promesa, para finalizar la historia del dolor e implantar su eterno reino de gloria. □



Estudiando el Libro de los libros — 3

La Biblia y Jesucristo

1. Jesucristo es Dios

Hablando de Jesucristo, San Pablo dice: "E indiscutiblemente, grande es el misterio de la piedad: Dios fue manifestado en carne, justificado en el Espíritu, visto de los ángeles, predicado a los gentiles, creído en el mundo, recibido arriba en gloria" (1 Timoteo 3: 16).

"Aguardando la esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo" (Tito 2: 13).

"Cuando se manifestó la bondad de Dios nuestro Salvador, y su amor para con los hombres" (Tito 3: 4).

"Mas del Hijo dice: Tu trono, oh Dios, por el siglo del siglo" (Hebreos 1: 8).

2. Jesucristo es el Creador de todo

"En el principio era el Verbo [otro nombre referente a Jesucristo], y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho" (S. Juan 1: 1-3).

"En él [Cristo] fueron creadas todas las cosas, las que hay en los cielos y las que hay en la tierra, visibles e invisibles... todo fue creado por medio de él y para él. Y él es antes de todas las cosas, y todas las cosas en él subsisten" (Colosenses 1: 16, 17).

3. Jesucristo es Hombre

"Cristo Jesús... siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los

hombres, y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo" (Filipenses 2: 6-8).

"Porque no tenemos un sumo sacerdote [Cristo como Intercesor] que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado" (Hebreos 4: 15).

4. Jesucristo es el Salvador del mundo

"Y dará a luz un hijo, y llamarás su nombre Jesús [o Salvador], porque él salvará a su pueblo de sus pecados" (S. Mateo 1: 21).

"Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros" (Romanos 5: 8).

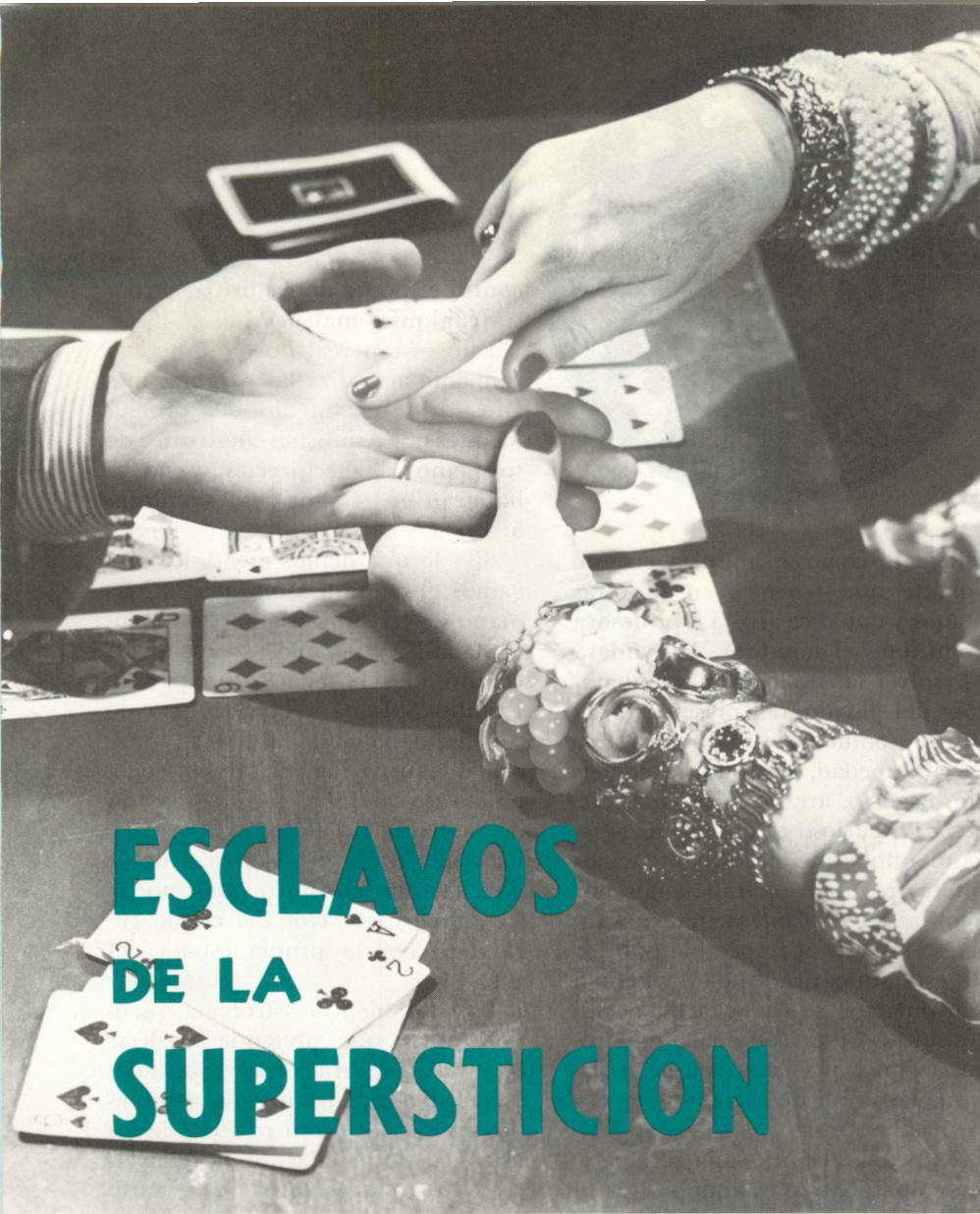
"Si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado" (1 S. Juan 1: 7).

"Por lo cual [Cristo] puede también salvar perpetuamente a los que por él se acercan a Dios, viviendo siempre para interceder por ellos" (Hebreos 7: 25).

5. Jesucristo es el Rey del universo

"Entonces vi el cielo abierto; y he aquí un caballo blanco, y el que lo montaba se llamaba Fiel y Verdadero... Estaba vestido de una ropa teñida en sangre; y su nombre es: El Verbo de Dios... Y en su vestidura y en su muslo tiene escrito este nombre: Rey de reyes y Señor de señores" (Apocalipsis 19: 11, 13, 16).

"Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria, y todos los santos ángeles con él, entonces se sentará en su trono de gloria" (S. Mateo 25: 31; véase cap. 26: 64).



ESCLAVOS DE LA SUPERSTICION

Por el Dr.
**BRAULIO PEREZ
MARCIO**

EN UN siglo como el nuestro, eminentemente científico, podría esperarse que la superstición hubiese ya desaparecido por completo.

Sin embargo, duele descubrir y comprobar que hoy es tan fuerte y popular como en cualquier tiempo del pasado, y hasta tal vez más. Parece estar enraizada en los sentimientos más profundos del ser humano, y se hace presente de una manera que hasta parece virulenta. Y este fenómeno no ocurre solamente en un país o en unos pocos países, sino que está diseminado por todo el mundo y se manifiesta en todas las clases sociales.

La superstición, ya se sabe, nos viene de antiguo y siempre ha llevado al individuo a buscar cualquier recurso que le permita evitar lo que llama la "mala suerte", o provocar la "buena suerte", o penetrar las sombras del futuro.

- **Millones creen en astrólogos, brujas, curanderos y en el "mal de ojo". ¿Qué significa esto en nuestra era de viajes espaciales y computadoras?**
- **Cómo verse libre del maleficio del número 13.**

El antiguo pueblo de Israel no fue ajeno a esta situación, y eso que había sido apartado por el Todopoderoso para que fuera una nación distinta y superior, y que marcara el rumbo a los demás países de la tierra. Pero ocurrió precisamente lo contrario. Se dejó influir por los otros pueblos, adoptó algunas de sus prácticas y permitió que florecieran en él sentimientos deprimentes e inhibitorios, como es el de la superstición. Y también ellos corrieron tras el adivino, tras el agorero, tras los encantadores y hasta, cosa ridícula, pretendieron conocer el futuro a través de los muertos. Sin embargo, el Todopoderoso fue sumamente claro al condenar semejante sentimiento y actitud, y a través de Moisés dice: "Y la persona que atendiere a encantadores o adivinos, para prostituirse tras de ellos, yo pondré mi rostro contra la tal persona, y cortaré de entre su pueblo" (Levítico 20: 6).

Y agrega: "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).

He ahí la actitud del Todopoderoso hacia dichas prácticas. Pero el hombre se ha sentido atraído por

la superstición a través de los siglos. Ha seguido abrigando, a veces con disimulo, creencias que están en contra de la Sagrada Escritura, y en contra del buen sentido y de la razón.

No hace mucho tiempo, el Dr. Robins, hombre de ciencia de la Universidad de Columbia, en un congreso realizado en Londres hizo algunas declaraciones que provocaron una reacción insospechada en un siglo eminentemente científico como el nuestro. Dijo el Dr. Robins que "las brujas existen únicamente en el espíritu de aquellos que pretenden perseguirlas". Dicho esto en la vieja Inglaterra, despertó una ola de protestas, sobre todo de personas que se proclamaron a sí mismas como brujas. Es un hecho innegable que hoy abundan los hechiceros, los adivinos o adivinas, lo mismo que ocurría antes.

Tenían en la antigüedad sus días fastos y nefastos. En estos últimos, se abstendían de toda clase de negocios, de viajes, etc. Poderosos y reyes corrían ansiosos al astrólogo para saber cuáles eran sus días nefastos y así cuidarse de ellos. Se dice que Felipe II, en días desfavorables, no recibía a los cortesanos y no administraba las cosas del reino. En el año 1339 se aplazó el fin de una batalla para que no se desarrollara durante el día viernes. Y en los tiempos del ministro Colbert, de Francia, la escuadra se negó a salir de Tolón, por eso, porque era viernes. En España, el conde de Barcelona acusó al Cid Campeador de creer en presagios más que en Dios.

Pero ya hemos señalado que hoy ocurre aproximadamente lo mismo. La superstición, aun de quienes se dicen religiosos, abunda por doquier. El cristianismo superficial de millones de personas, aparece completamente mezclado con toda clase de supersticiones. Es hoy tan fuerte como siempre el afán de penetrar el futuro, y lo es también el temor a lo desconocido.

Abonados estos sentimientos por la inseguridad de la vida actual, el ser humano corre en busca de quienes ofrecen una fácil y económica



felicidad, como se anuncia en este volante que tenemos en nuestras manos y que dice así: "La profesora (omitimos el nombre), le ayudará a resolver la situación más embarazosa del pasado, del presente o del futuro. Soluciona cualquier clase de enfermedad, matrimonio, comercio, negocio, atraso en la vida, etc. etc." Lo curioso es que al fin agrega una nota que dice: "No tenemos interés pecuniario, trabajamos por amor al arte. Solamente tenemos interés en servir al respetable público de esta simpática ciudad". Pero a continuación se da la tarifa de las consultas. Si es con lente mágico, cuesta más. Si es una simple lectura de las líneas de las manos, ya eso es más barato.

Ridículo, absurdo, anacrónico, y, sin embargo, esto es aquello tras lo cual hoy corren ricos y pobres, sabios e incultos. Porque lo cierto es que a estos engaños acuden no sólo los ignorantes, no sólo los desposeídos. Van a ellos personas capacitadas, poderosas. Van no pocos políticos, gobernantes, artistas, comerciantes, en fin, toda clase de personas. Creemos que podría afirmarse sin exagerar, que la superstición es el enemigo número uno del progreso. ¿Cómo no ha de serlo, si todavía seguimos creyendo en el "mal de ojo", en días nefastos como el viernes o el martes, en el maleficio del número 13; cuando todavía evitamos pasar por debajo de una escalera, cuando nos consideraríamos desgraciados si lo primero que viéramos en la mañana fuera un gato negro; cuando todavía hay personas que llevan encima amuletos con la esperanza de que las preserven del maleficio; cuando todavía se confía en que la herradura colocada detrás de la puerta o sobre la puerta puede proteger

contra el poder de las brujas o contra cualquier maleficio?

Esto es tan real hoy que necesariamente actualiza las palabras que Dios dijo por medio del profeta Miqueas: "Asimismo destruiré de tu mano las hechicerías, y no se hallarán en ti agoreros" (capítulo 5: 12).

Si a lo que hemos dicho, le agregamos el curanderismo, primo hermano de las supersticiones ya mencionadas, empezamos a tener un cuadro más o menos completo. Braulio Solsona relata el caso de un juez de la ciudad de Metz, Francia, que tuvo que dictar sentencia en el caso de un curandero acusado de practicar ilegalmente la medicina y que se llevó la sorpresa de su vida cuando encontró que uno de los testigos en favor del citado curandero era la propia esposa del juez.

Está también la astrología, pseudo ciencia que pretende predecir el futuro, el carácter, las aptitudes y cualidades de las personas, guiándose por la posición relativa de los astros al nacer ellas. Se ha convertido en un negocio extraordinario para quienes viven de él.

La superstición es un abismo peligroso que muchas veces atrae con fuerza irresistible. No permitamos que nos haga sus víctimas. Confíemos en Dios. Si deseamos conocer el futuro, el verdadero futuro, y no las predicciones inciertas de quienes juegan con la credulidad de los demás, acudamos a la Sagrada Escritura, la Palabra de Dios. Sus profecías son asombrosas y están corroboradas por la historia y certificadas por el hecho de que provienen del Creador. Permitamos que sea él quien dirija nuestras vidas. Los astros no tienen nada que ver con lo que somos. Eso depende de Dios y de nosotros mismos. Si la vida se nos torna difícil, acudamos al único que tiene la verdadera solución de nuestros problemas. Acudamos al Nazareno, porque él es "el camino, la verdad y la vida" (S. Juan 14: 6).

Vivamos lejos de toda superstición, y de ese modo viviremos en forma más inteligente y feliz. □

UN VIAJERO solitario de nacionalidad india, avanzaba trabajosamente por el arduo camino. Se estaba acercando al desfiladero que le permitiría traspasar las montañas que se encuentran entre la India y el Tibet. Antes de iniciar el ascenso, decidió descansar un poco. Encontró un lugar resguardado y comió el resto del alimento que había traído consigo. Luego retomó el camino, deseando estar en cualquier otra parte menos junto a esa montaña cubierta de nieve.

Miró hacia atrás para ver cuánto había avanzado y vio la figura alta de un monje budista que se acercaba. Esperó hasta que el hombre lo alcanzase, lo saludó cortésmente y le sugirió que viajasen juntos. El monje pareció alegrarse por el hecho de tener compañía.

El hindú, Jalan Nagga, era muy diferente de su corpulento y vigoroso compañero. Su rostro reflejaba bondad y su textura era menuda y frágil. Jalan había nacido en una familia rica y distinguida, y al crecer se convirtió en un devoto adorador de los dioses paganos de sus padres. Cierta día, mientras iba al templo, oyó a un hombre que hablaba de alguien llamado Jesús. Se unió a la multitud y oyó una historia que nunca había escuchado antes. Jalan ansiaba conocer más acerca de Dios, de modo que habló con el predicador, averiguó dónde vivía y lo visitó tan a menudo como pudo. Pronto dejó de ir a su templo pagano y comenzó a asistir a la misión cristiana y con el tiempo se convirtió en un seguidor de Jesús.

Airados y avergonzados, sus padres lo expulsaron de la casa y le ordenaron que no regresase jamás. Le dijeron que desde entonces dejaba de ser su hijo: lo consideraban como si hubiese muerto, como si no existiese una persona llamada Jalan Nagga. De modo que este joven una vez rico y honorable, se convirtió en un pobre paria, sin hogar y despreciado.

Mientras ambos proseguían su viaje, Jalan trató de hablarle al monje en cuanto a su Dios, pero éste defendió enérgicamente a Buda. Poco después notaron que se acercaba una tormenta. Las sombras de la tarde estaban cubriendo el desfiladero; a menos que pudiesen encontrar un refugio antes de que la noche y la tormenta los sobrecogiesen, probablemente morirían de frío y de agotamiento. Trataron de apurarse al máximo, con la esperanza de llegar

cuanto antes a un monasterio no muy distante.

Muy pronto, ráfagas de un viento helado y violento comenzaron a castigar a los cansados viajeros y a desgarrar sus ropas. De repente, por encima del ruido del viento, les pareció oír un grito angustioso que pedía auxilio. Se miraron el uno al otro y ambos se acercaron al borde del camino. A la distancia, montaña abajo, vieron el bulto de un hombre caído cuyos gritos seguían resonando. El monje budista dijo: "Ese hombre ha encontrado su destino y morirá allí. Yo no puedo hacer nada para ayudarlo. Debo tratar de salvarme. Es mejor que por lo menos yo sobreviva y no que muramos ambos, como seguramente ocurriría si bajase a ayudarlo. Debo seguir mi camino".

Mientras el monje se envolvía con su manto y se disponía a proseguir, Jalan Nagga dijo: "Ese hombre es mi hermano y debo hacer por él todo lo que pueda". De modo que saliendo del camino, Jalan comenzó a descender la escarpada ladera de la montaña. Tanteando, resbalándose y aferrándose a los arbustos y a las rocas a fin de no rodar hasta el pie de la garganta, el valiente hindú llegó finalmente hasta donde estaba el hombre en desgracia. Tras orar pidiendo el auxilio divino y después de un largo y desesperado esfuerzo, lo arrastró cuesta arriba hasta el camino. En medio de la oscuridad, lo cargó sobre sus espaldas.

Por MIRTA O'HARA



Casi inmediatamente la tormenta se desató con toda su furia. La carga era tan pesada y tan débiles sus fuerzas que Jalan Nagga apenas podía avanzar contra el viento rugiente, la lluvia y el granizo. Ansiaba verse libre del peso a fin de recostarse un poco y descansar, pero sabía que eso significaría la muerte de ambos. **Debía** continuar. Estaba tan extenuado y aturdido por el esfuerzo que no podía pensar correctamente, pero de algún modo se las arregló para avanzar un paso tras otro.

A la distancia vio una luz que desde el monasterio brillaba en las tinieblas; esto lo llenó de esperanza y valor. Con renovado empeño, prosiguió. Poco después tropezó y cayó sobre un objeto que estaba en el suelo. El golpe lo hizo reaccionar. Descubrió que había caído sobre el cuerpo del monje budista que, evidentemente, no había podido continuar su marcha debido al intenso frío. Allí estaba, helado y muerto. Jalan comprendió, entonces, que el tremendo esfuerzo que había realizado para ayudar al hombre caído, lo había salvado del congelamiento; aunque se hallaba completamente exhausto, todavía vivía, mientras que el egoísta monje yacía muerto. Con un esfuerzo sobrehumano, Jalan Nagga se levantó, aún llevando sobre sus hombros al hombre inconsciente, y pudo llegar finalmente a las puertas del monasterio, donde ambos encontraron refugio.

Días más tarde, al pensar en la experiencia de esa terrible noche, Jalan recordó las palabras de Jesús: "Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí y del Evangelio, la salvará" (S. Marcos 8: 35). Si él hubiese pensado sólo en salvarse a sí mismo y hubiese continuado su viaje con el monje budista, probablemente habría muerto con él. Entonces agradeció una vez más a Dios por haber podido conocer su amor y por haberle enseñado a vivir en forma abnegada y servicial. □

JALAN NAGGA



Srta. Cristina López Arreola

A Mi Hija

trata de apropiarte de su contenido, el cual indudablemente te servirá en todo el trecho del camino que Dios determine que vivas, porque este mensaje está forjado con el más sano cariño que un padre puede tener hacia una hija, deseando que no sufra por su inexperiencia los efectos de un ambiente pernicioso como el actual.

No olvides que todos tenemos que aprender algo de los demás y que, por otro lado, a veces nos chasqueamos con la persona que menos esperamos. Vivimos en una época cuando estamos obligados a saber distinguir lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto, la sinceridad de la hipocresía. Todos estos valores actualmente están cambiados y sólo tendrá una vida provechosa y al mismo tiempo tranquila, quien pueda identificar y practicar los valores reales y permanentes.

Desgraciadamente, tendrás una lucha difícil. La persecución desesperada del dinero —un factor cada vez más importante en la vida contemporánea— ciega los ojos de muchos y hace que en aras de la comodidad se sacrifiquen los valores impercederos, como son la decencia y la moral, los cuales, una vez pisoteados, rara vez son recuperables.

Querida hija, el mundo es un camino de raros contrastes y de serios peligros. Ahora tú lo ves como un jardín lleno de flores, de ensueños, que junto con el perfume de las flores te invita a soñar. En tu edad todo parece fácil. Ves el sol que forma celajes con el rocío de las flores, y nunca piensas que sus rayos en este momento están calcinando en el desierto, o que las gotas de rocío se transforman también en torrentes destructores. Te contemplo, y pienso que en tu ternura todavía infantil te olvidas que entre las rosas puede esconderse la vileza de un reptil...

Me angustia el saber por lo que

El Dr. Luis López Lugo, de Monterrey, México, le escribe una emotiva carta abierta a su hija Cristina López Arreola, el día de su 15º cumpleaños.

QUERIDA hija:

Hoy que cumples quince años, hago uso de la palabra escrita para señalarte algunos conceptos básicos de la vida. Escogí esta forma para que los tengas a tu disposición tantas veces como lo desees, porque la palabra escrita desconoce de horarios y queda sujeta a que nosotros los humanos le demos la estimación o el desdén que queramos.

Querida Cristina, los consejos que te he dado verbalmente quizás los desoigas por influencia del ambiente o las circunstancias, pero cada vez que encuentres estas líneas, léelas y

Cristina

forzosamente tendrás que pasar. ¿Podrás resistir los golpes de la vida? ¿Sabrás distinguir el oro deslumbrante de la humilde cabaña en donde vive tu noble caballero? Hija mía, te conozco y me siento optimista. Tengo fe en ti y en Dios. Posiblemente ahora no comprendas todo lo que trato de decirte, pero a medida que pase el tiempo, como nos ha sucedido a todos los mayores, valorarás y comprenderás mejor los consejos de quienes te quieren.

Esencialmente, Dios creó a la mujer con el nobilísimo objetivo de la maternidad, aunque haya quien diga lo contrario. La ternura propia de su sexo hace que la mujer tenga en la vida un papel magnífico que nadie puede usurpar. Ella, con su voz, su mirada y sus manos, hace que los hombres, en los últimos momentos de la existencia, cuando ya no cuenta nada, ni el dinero, ni los honores, ni aun la ciencia, recordemos a la madre que nos arrullaba y nos mecía en sus brazos.

Hija, no desees los lujos que envanecen. Pide a Dios el don de la bondad, que hace que las horas de angustia sean menos largas. Ayuda al que necesita. Nunca siembres odio. Alegra a los enfermos y a los tristes. No olvides que en la noche de tormenta, el faro hace renacer la esperanza del náufrago con uno solo de sus destellos. No necesitas ser adulta para canalizar esos tesoros del sentimiento; hazlo ahora.

Honra tu linaje de mujer. La naturaleza te dio una estructura tal que estás hecha para soportar grandes dolores espirituales y para realizar grandes sacrificios en las horas de incertidumbre. Esas virtudes, en un momento dado, harán caer al fuerte y al prepotente, así como el humilde alambre domina al mortífero rayo...

Querida hija, vive con tu época, pero conserva tu pudor; nunca lo pierdas, que es uno de los más her-

mosos atributos femeninos. No permitas que las modas te vulgaricen. Procura dár la impresión de lo honesto y recuerda que sobre los apetitos naturales hay que colocar la virtud. La mayoría de los hombres observamos la estructura espiritual de la futura madre de nuestros hijos, teniendo en cuenta la noble misión que tiene en la vida. No renuncié a las virtudes tradicionales de la mujer —la ternura, la bondad, la delicadeza— que han sido el sueño amoroso de todo hombre. Nunca renuncié a tu femineidad.

La juventud es fugaz, la edad pasa sin sentirse. Vive tu juventud, pero en un plano distinto al del hombre. Actualmente las doctrinas modernas igualan a los sexos; esto no sólo te ofende sino te rebaja. Tu imagen de mujer "no hombruna" estará siempre por encima de los hombres. Al final de la jornada surgirás con todo el prestigio de tu símbolo inmortal de mujer.

¡Cultívate! Practica un arte, cuando menos. Esto nos eleva y nos acerca a lo divino; evita que la mezquindad nos clave sus garras. ¿Cuántas veces el ciego recurre al piano para transformar los sonidos en colores? Acuérdate de Beethoven, el sordo genial, que convirtió las formas en sonidos. Cuando sufras por una pasión, transfórmala en un poema, en un paisaje, en una canción. Siempre el arte es un fiel compañero en las tormentas del alma.

Si sufres por la ausencia de tus seres amados y las horas te parecen más largas, recurre a la memoria. Retrocede en el tiempo y vive otra vez con tu imaginación las horas felices pasadas juntos.

Acepta lo que Dios te ha dado. Nunca desees ni envidies lo que no puedes tener, porque esto genera

desdichas y odios. ¿Cuántas jóvenes labran su desgracia amando a jóvenes que están fuera de sus posibilidades matrimoniales, y los pícaros se valen de engaños para realizar sus mezquindades y aprovecharse de la inexperiencia? Fíjate que tus deseos estén dentro de las posibilidades de lo realizable; que no sufras el engaño que puede hacer que tu existencia fracase irreparablemente. No quiero que me interpretes mal: de ningún modo deseo que hagas un frío cálculo matemático, sino que en las regiones de tu "quimera" establezcas una separación entre lo que "puede ser" y lo que nunca será.

Querida hija, si te toca algún día llegar al matrimonio y eres pobre, con tu bondad te construirás todo un reino de aprecio por parte de tus semejantes. Si eres rica, haz el bien; esto te detendrá en la tendencia a buscar los placeres, los cuales acababan con la virtud.

Dedícate en tus momentos de ocio, no a buscar los defectos de tus semejantes sino a tratar de consolar al que está en desgracia.

Huye del orgullo, el cual te esclavizará, haciéndote vanidosa. Haz de tu hogar el puerto de refugio donde tu luchador regresa cansado, con el triunfo o con la derrota. Recibe al vencido con la dulzura en los ojos y la sonrisa en la boca, ya que así le renovarás sus esperanzas de victoria.

Todos los días decide vencer tus pasiones personales, para que obtengas el incomparable derecho de llamarte mujer.

Tu padre
Dr. Luis López Lugo

Tomado del diario *Tribuna*, de Monterrey, México, con permiso de sus editores y del autor.

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 94042, EE. UU.

(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

CUANDO llegamos a la República del Líbano nos encontramos con una hermosa ciudad capital, Beirut, que es probablemente la ciudad más hermosa del mundo árabe. El Líbano es un país primordialmente cristiano, que contrasta con los otros países limítrofes, especialmente con Turquía. Las riendas del gobierno, sin embargo, se hallan controladas por cristianos y musulmanes. La religión que predomina en aquel país es la "maronita", y se parece mucho al catolicismo, pero con fuerte influencia oriental.

El mundo occidental tiene, sin lugar a duda, una deuda de gratitud con los libaneses, conocidos anteriormente con el nombre de fenicios, los cuales inventaron el alfabeto. Los fenicios fueron los más grandes navegantes del mundo y sus cedros fueron muy valiosos en los tiempos bíblicos, especialmente para la construcción del templo de Jerusalén. En la actualidad, hay muy pocos cedros en el Líbano, y los que quedan son considerados como reliquias y se hallan bien protegidos para evitar los daños que puedan causarles los turistas.

En nuestro recorrido por las tierras bíblicas, habíamos encontrado las huellas del apóstol San Pablo, de San Juan, de Silas y de otros grandes paladines del Evangelio, según narramos en artículos anteriores; mas al llegar al Líbano, empezamos a caminar por los lugares donde Cristo anduvo. Relatan las Sagradas Escrituras que Jesús recorrió la re-

gión de Tiro y Sidón, ciudades que pertenecían entonces a la antigua Fenicia y que hoy se conocen con los nombres de Sur y Saida, ubicadas al sur de Beirut. Allí sanó Jesús a la hija de la mujer cananea que se encontraba atormentada del demonio (S. Mateo 15: 21-28).

De Beirut nos dirigimos hacia Balbek, a través del valle Labaca, el cual corre paralelo a los cordones montañosos del Líbano y el Antilíbano. Algunos exégetas afirman que por allí tuvo que haber pasado el patriarca Abrahán en su histórico viaje desde Caldea a Palestina, allá en el siglo XX AC. Aseguran también muchos estudiantes de la Biblia que cuando Adán y Eva fueron expulsados del Edén se radicaron en un lugar cercano a Balbek. Y otros afirman que Caín fundó la ciudad de Balbek, mientras que muchos piensan que fue más bien Nimrod.

Balbek era en su tiempo una ciudad muy importante, con casi un millón de personas. Hoy sólo tiene unos cinco mil habitantes. Es algo espectacular contemplar su grandiosidad, visible pese al efecto de los siglos. Las ruinas de la antigua Balbek ocupan una superficie de seis hectáreas y su gloria se encuentra en los restos de tres grandes templos, levantados en honor de los dioses paganos Júpiter, Baco y Venus. Los romanos usaron a los esclavos griegos en la construcción de aquellas obras de arte que fueron dedicadas a la orgía y al paganismo. Señala la tradición que fueron traí-

CAMINO A DAMASCO

Por el Dr.
RAFAEL ESCANDON

das de Italia más de 1.200 toneladas de mármol para la erección de aquellos templos; también se trajo mucho material de Asuán, Egipto, por ser éste el único lugar donde había mármol rojo. Nadie sabe cómo fue transportado el material, ni cómo fueron cortadas y erigidas las columnas; las del templo de Júpiter tenían más de veinte metros de altura y dos metros de diámetro, y cada una pesaba originalmente más de cien toneladas. Algunos observadores indican que aun con las maquinarias poderosas de la actualidad no sería fácil levantar aquellas pesadas columnas.

R. ESCANDON



A la izquierda, puede apreciarse una vista reciente de la antigua calle Derecha, donde ocurrió hace casi dos mil años el episodio mencionado por el autor. En la otra foto, vemos una plaza y un barrio residencial de la ciudad de Beirut, capital del Líbano; esta atractiva ciudad cuenta con más de setecientos mil habitantes.

R. ESCANDON





GENDREAU

Columnas del templo de Júpiter, en Balbek, Líbano. Son mucho más altas y gruesas que las del famoso templo Partenón, en Atenas, y nadie se explica cómo fueron erigidas.

De Balbek regresamos a un lugar cercano a Beirut y de allí seguimos hacia Siria, rumbo a Damasco. Al borde del camino nos acompañó por un buen trecho el río del mismo nombre. Cuando contemplábamos aquel panorama, podíamos entender mejor la reacción de Naamán, el capitán sirio, en aquella ocasión en la que Eliseo le sugirió que se bañara siete veces en el río Jordán para limpiarse de su lepra; al principio él se resistió, ya que el Jordán era un río muy sucio en comparación con los de Siria.¹

Damasco es una de las ciudades más antiguas del mundo, y todavía se encuentra habitada. En su tiempo era un cruce de caminos que se dirigían hacia todas direcciones. La ruta más corta entre Egipto y Mesopotamia, por ejemplo, pasaba por aquella importante ciudad. Damasco tiene actualmente partes antiguas y modernas. Allí fue donde visitamos por vez primera una mezquita, la de Omayad, donde, según la tradición, está enterrada la cabeza de Juan el Bautista.

De acuerdo con el relato bíblico, muy cerca de Damasco se encontró con Dios Saulo de Tarso, el perseguidor del cristianismo naciente.

“¿Quién eres, Señor?”, preguntó Saulo en medio de su asombro, al ser derribado en tierra por una luz procedente del cielo. Nosotros pasamos por el lugar donde, según nuestro guía, la historia del mundo dio un vuelco dramático. Sabido es que a partir de entonces Saulo se transformó en un campeón del cristianismo, al que antes procuraba destruir. Visitamos en la calle de la Derecha, a la que fue conducido Saulo después de haber quedado ciego, la casa de Ananías, el mensajero de Dios que visitó a Saulo y le devolvió la vista. Dicha calle es muy angosta y gran parte de ella se encuentra cubierta.

Saulo desde entonces se llamó Pablo. Pero este notable apóstol no sólo cambió de nombre, sino también de vida. Luchó incansable y valientemente por la difusión de su nueva fe. No le importó sufrir azotes ni vituperios por parte de sus enemigos, porque había tomado a pecho su responsabilidad y tenía el amor de Dios en su corazón. El apóstol Pablo cumplió cabalmente su misión. La única explicación de esta vida extraordinaria se encuentra en las palabras del mismo San Pablo: “Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí” (Gálatas 2: 20).

Los demás apóstoles también cumplieron con eficacia la misión que se les había asignado. Entre ellos se encontraba San Juan el Revelador. Cuando visitamos más tarde la isla de Patmos, en las costas del mar Egeo, donde fue desterrado ese gran siervo de Dios por orden del emperador Domiciano, contemplamos un cuadro singular y a la vez impresionante.

La isla de Patmos es bastante pequeña; tiene apenas unos 16 kilómetros de largo por unos diez de ancho. Los romanos usaban aquel lugar como una colonia penal, pero en la actualidad se encuentra habitada por más de tres mil personas. Según la tradición, la cueva

donde San Juan tuvo las visiones se halla cerca del monasterio que lleva su nombre, el cual fue fundado en el año 1088 de nuestra era.

Apenas llegamos a la isla, nos apresuramos a subir al monasterio que se encuentra a más de doscientos metros de altura. Yo subí en un asno, algunos de mis compañeros subieron en taxi, mientras que los demás fueron en autobuses, por ser éstos los tres únicos medios de transporte que tiene aquel lugar. Cuando llegamos al monasterio, visitamos la cueva donde el Revelador había escrito, por inspiración divina, el gran libro de Apocalipsis, el cual ha sacudido y seguirá sacudiendo los destinos del mundo hasta la segunda venida de Cristo.

De este libro excepcional, una escritora autorizada emitió el siguiente juicio: “En el Apocalipsis están reveladas las cosas profundas de Dios. . . El Señor mismo reveló a su siervo [Juan] los misterios contenidos en dicho libro y es su propósito que estén abiertos al estudio de todos. . . Algunas de las escenas descritas en esa profecía pertenecen al pasado, otras se están cumpliendo ahora; algunas tienen que ver con el fin del gran conflicto entre los poderes de las tinieblas y el Príncipe del cielo, y otras revelan los triunfos y alegrías de los redimidos en la tierra nueva”.²

No hay católicos ni protestantes en esa isla; la religión que predomina es la ortodoxa. Patmos es un lugar pacífico y muy singular para quienes creen que Jesús vendrá por segunda vez a esta tierra. En efecto, desde ese rocoso promontorio Dios reiteró su promesa, registrada en el penúltimo versículo de la Biblia: “Ciertamente vengo en breve”. Y el apóstol Juan, que tuvo la visión, exclamó anhelosamente: “Sí, ven, Señor Jesús”.

En el próximo artículo concluiremos la crónica de nuestro viaje por tierras bíblicas, con la nota: “La tumba vacía”. □

(1) Véase el relato bíblico registrado en 2 Reyes capítulo 5. (2) Elena G. de White, *Los hechos de los apóstoles*, pág. 466. Pacific Press, Mountain View, 1957.

RESÚMENES

Condensaciones de artículos sobresalientes que vale la pena conocer

La llave del éxito está en su bolsillo

Es un artículo dirigido a los jóvenes, pero útil para todas las personas. A través de una serie de ejemplos muestra las características que hay que desarrollar para triunfar en la vida. Destaca las siguientes: (a) **Perseverancia**. No fracasamos hasta que dejamos de probar. La mayoría de nosotros paralizamos el esfuerzo demasiado pronto. La antigua virtud de la perseverancia no ha sido aún desplazada por una computadora portátil. (b) **Dominio propio**. Cuando una persona domina la pereza, la actitud quejosa o la negligencia, aprende a gustar su trabajo y se halla en el camino del éxito. (c) **Entusiasmo**. Es el combustible de la vida. No hay que dispersarlo en todas direcciones sino que hay que manejarlo inteligentemente. (d) **Confianza en sí mismo**. Consiste en conocer lo que se puede y no se puede hacer, lo que se sabe y lo que no se sabe. Lleva a los demás a respetarnos por nuestras capacidades sin criticarnos por nuestras limitaciones. (e) **Llevar responsabilidades**. Acostúmbrase a tomar decisiones y cuando cometa errores, no tema responder: "Yo tuve la culpa". (f) **Modestia**. Lo que se logra depende en gran parte de la cooperación del grupo más que de la persona sola. Quien sea modesto recibirá el elogio como perteneciente a todo el grupo y no a sí solo. (g) **Aceptar la crítica**. Es un arte emplear la crítica en forma constructiva. Ignorarla es desperdiciar la ocasión que ella nos proporciona para elevarnos.

Don Yost, *Juventud*, agosto, 1972, págs. 4-6.

Conversión

La conversión religiosa es un milagro, sostiene este articulista. Es la intervención de la gracia divina en la vida del ser humano. Aunque no puede ser explicada, puede experimentarse y comprobarse que hay una gran diferencia en la vida de una persona antes de la conversión y después de ella.

La conversión es un cambio de la tormenta a la calma, de la derrota a la victoria, del temor a la confianza, de la tristeza al gozo. La conversión es el comienzo de un proceso que dura toda

la vida y que permite vencer los defectos y debilidades de carácter.

La conversión es una experiencia individual, que en cada caso puede diferir en la manera de realizarse. Sin embargo, hay un común denominador: Cristo dirige la vida de la persona convertida, los pecados son perdonados y la existencia cambia. "De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17).

La conversión es una vivencia que todos pueden experimentar, por la gracia de Dios. Es la condición indispensable para alcanzar la vida eterna.

Eduardo W. H. Vick, *Insight*, 17 de julio, 1973, págs. 12-15.

Ocho mandamientos para un matrimonio feliz

Si quiere realmente que su matrimonio sea duradero y dichoso, reflexione cuidadosamente en las siguientes recomendaciones: (1) Respete el derecho de su cónyuge de estar solo y de poder obrar privadamente. Por más que los esposos se amen, hay ocasiones cuando es necesario un período de aislamiento. (2) Recuerde que su cónyuge necesita más ayuda cuando las cosas marchan mal. Cuando hay un fracaso en el trabajo o un problema en las tareas hogareñas, no es el momento de las recriminaciones o quejas sino la oportunidad de expresar simpatía y comprensión. (3) No se exija al máximo en sus actividades a fin de mantener la admiración de la familia. Un buen matrimonio se basa en el amor y no en el despliegue de talentos y realizaciones. (4) Absténgase de emplear los celos para llamar la atención. Es un arma peligrosa. (5) Respete a su cónyuge en todo momento. (6) Tolerar las debilidades y defectos de su esposo o esposa. (7) Estimule y fortalezca las virtudes y talentos de su cónyuge. Esto enriquecerá el matrimonio cada vez más. (8) Ame a su cónyuge como a sí mismo. Para hacer esto, por supuesto, hay que acudir cada día a Dios porque él es la esencia y la fuente del amor genuino.

Norman Mohn, *Signs of the Times*, marzo, 1973, págs. 12-15.

Bajo el signo de la violencia

El autor destaca primeramente el hecho de que el mundo actual está dominado por la violencia, la cual se manifiesta en forma abierta, en muchos casos, mientras que en otros asume características más sutiles. Las ilustraciones que ofrece se refieren mayormente a Latinoamérica.

Si bien algunos pretenden justificar la violencia, ésta carece totalmente de razón de ser debido a que es insensata, injusta, inmoral e inoperante: en vez de solucionar los problemas, los agrava. Seguidamente se indican una serie de corrientes de pensamiento que han conducido a este clima de violencia generalizada: el relativismo, el positivismo, el racionalismo y el humanismo antropocentrista. La razón fundamental de la violencia es la de que el hombre quiere solucionar solo sus problemas, sin la intervención directa ni indirecta de Dios.

Pese a este panorama sombrío, cabe el optimismo. De acuerdo con las enseñanzas infalibles de Jesucristo, este es-



tado de violencia constituye el anuncio de que nos aproximamos rápidamente "al día glorioso en que Dios intervendrá directamente en los asuntos de esta tierra, para poner fin al reino tenebroso del mal y del pecado, y para inaugurar el reino de nuestro Señor Jesucristo". Esto coloca al hombre frente a la necesidad de prepararse para recibir a Jesucristo y participar de ese reino donde no habrá violencia ni maldad.

Gastón Clouzet, *Vida Feliz*, abril, 1973, págs. 3-5.

LA LAPICERA LE SALVO LA VIDA. Un joven policía italiano, baleado por los guerrilleros árabes durante la masacre que tuvo lugar en el aeropuerto de Roma en diciembre último, debe su vida a una lapicera con extremo de oro, declararon los médicos que lo atendieron. Ciro Strino fue baleado dos veces y tomado como rehén en Roma; poco después se lo liberó en Atenas. Una de las balas que lo alcanzó iba directamente a su corazón, pero encontró en su camino a la lapicera, la cual desvió la trayectoria. La lapicera quedó doblada y parcialmente rota, y Ciro se considera un hombre "muy afortunado".

¿OTRA VEZ EL ALCOHOL? Como se recordará, en diciembre último se produjo en el golfo de Guayaquil, Ecuador, un desastre de proporciones: naufragó un ferry boat en una zona infestada de tiburones, como resultado de lo cual murieron más de cien personas. Algunos pasajeros declararon que la tripulación de la embarcación había estado tomando bebidas alcohólicas. La policía dijo que éste fue el peor accidente marítimo que haya padecido Ecuador en los últimos tiempos, si bien no confirmaron categóricamente las acusaciones mencionadas.

AHORRA ENERGIA GUARDANDO SILENCIO. El Dr. Abrahán Wolfson, de 92 años de edad, ha dejado de hablar cuatro días por semana a fin de ahorrar tiempo y energía para hacer todas las cosas que desea hacer antes de morir. "Perdemos más energía hablando que por cualquier otro modo", declaró Wolfson, quien nació en Rusia y se trasladó hace años a EE. UU. Cuando se encuentra con la gente en la calle, les muestra una tarjeta donde se lee: "Por favor, perdonen mi silencio; son órdenes del médico". Este curioso caballero, un dentista jubilado, hace la siguiente aclaración: "Me agrada la gente, pero no necesito hablar para estar con ella. Al fin y al cabo, la mayor parte de la conversación es chismografía. Escucho a los demás cuando hablan y les sonrío. Con mi sola presencia, puedo hacer que la gente se sienta a gusto; ellos se dan cuenta que soy su amigo". Los

noticias

de interés

días en los que Wolfson guarda silencio son el domingo, el lunes, el martes y el miércoles. Asegura que eso le permite dedicar horas muy valiosas a leer, a escribir y a otras actividades. "Además —concluye—, éste es uno de los secretos de mi longevidad".

ESTO ES EL COLMO. Durante 1972 —todavía no se compilaron los datos del año pasado—, los habitantes de los Estados Unidos gastaron 500 millones de dólares en comida para perros, mucho más de lo que el país destinó a alimentos para bebés, según afirman algunas fuentes. Los gatos parecen menos glotones: se conformaron con echarse 120 millones de dólares al estómago. Además, en 1972 se les dedicaron a estas mascotas otros 720 millones de dólares, convenientemen-

te distribuidos en la adquisición de correas, collares y otros artículos esenciales, como abrigos de chinchilla, botines de cuero, cosméticos, etc. Ultimamente han proliferado en diferentes ciudades norteamericanas los salones de belleza caninos. Por un tratamiento completo cobran 24 dólares, lo cual incluye lavado con champú perfumado, peinado, cepillado de dientes con un dentífrico especial para perros —se llama "Aliento Feliz"— y servicio de pedicuro con barniz de uñas en doce colores optativos. La última palabra en la materia es un Instituto de Comportamiento Canino que está en California, la única clínica psiquiátrica para perros que hay en el mundo. Allí el Dr. Dare Miller se dedica con bastante éxito —económico, por lo menos— a curar a los canes neuróticos. Por 500 dólares, los amos preocupados pueden someter a psicoterapia a sus mascotas. Oh, mundo, ¿hasta dónde llegaremos?

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: Apartado 699, Santiago.
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.

CASCO ENFRIADO POR AGUA. Los astronautas, los pilotos de helicópteros y los corredores de automóviles se sentirán más cómodos con un nuevo casco enfriado por agua, diseñado últimamente por la NASA (Administración Nacional de Aeronáutica y Espacio de los Estados Unidos). El casco está forrado con trozos de poliuretano en cuyo interior hay pequeños canales con agua fría en circulación. En comparación con lo que ocurría al usar los cascos anteriores, el aumento del ritmo del pulso con respecto a lo normal se ha reducido en un 75 por ciento, y el aumento de la temperatura del cuerpo por encima de lo normal y la pérdida de peso debida a la transpiración han mermado en un cincuenta por ciento.

**Cuando la vida
de su familia
depende de un libro...**



... Ud. debe tenerlo a mano

ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA

Lo más moderno y lo más completo que en su género se ha escrito en español — Dr. Marcelo A. Hammerly

- Primeros auxilios en casos de emergencia
- Cómo prevenir y enfrentar los accidentes
- El embarazo, el parto y las enfermedades de la mujer
- La atención del niño sano y del enfermo desde su mismo nacimiento
- La alimentación adecuada y otros secretos para disfrutar de salud y de una vida activa y llena de energía
- Descripción y tratamiento de las enfermedades
- El cuidado de los ancianos... el Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar... la relajación muscular... el parto natural... una sección de gimnasia... y mucho más

HACIA UNA VIDA MEJOR

La personalidad triunfadora demanda optimismo, valor y paz espiritual. El autor de esta joya, el Dr. Fernando Chaij, nos muestra cómo adquirirla y cómo disfrutar de una vida plena y feliz. Una obra fascinante que cambiará su existencia.



4 VOLUMENES

**Hermosas ilustraciones
a todo color**

2.076 páginas

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 acerca de

**ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA
HACIA UNA VIDA MEJOR**

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

Escriba con claridad