

Novembre 74

El Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD



**Recreación Sana
para los Adolescentes**

Página 20



Año 78

Núm. 11

EL CENTINELA

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

Presidente del Consejo Editorial

Dr. FERNANDO CHAIJ

Director

Prof. TULIO N. PEVERINI

Director asociado

SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA

Administrador

FRANCISCO L. BAER

Asesor médico:

Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:

ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Promoción y ventas

BENJAMIN RIFFEL
JOSE L. CAMPOS

COLABORADORES ESPECIALES

B. L. Archbold, Dr. Antonio Arleaga, Carlos Ayala, Nicolás Chaij, Max Martínez, Dr. Milton Peverini, Luis Ramírez, Andrés Hipólito Riffel, Pedro C. Roque.

CORRESPONSALES:

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

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for November, 1974, Volume 78, Number Eleven. 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

Adolescentes paseando en bicicleta. La recreación al aire libre, en contacto con la naturaleza, vigoriza el cuerpo y renueva la mente.

Foto: Agencia Rafo

CARTAS de los lectores

Quiere correspondencia

◆ Soy una chica de 18 años, de religión protestante, y quiero establecer correspondencia con jóvenes de otros países. Por favor, escribir a

Norma Figueroa
Buzón 20, Parcela 285
San Isidro - Canóvanas
Puerto Rico 00629

No hay en el mundo otra igual

◆ Soy un católico práctico y vivo mi religión como manda nuestro Señor Jesucristo. Hace dos años recibo su periódico y para mí no hay en el mundo otra revista como El Centinela. Tengo la completa seguridad de que el curso bíblico que Uds. ofrecen [gratuitamente], podrá mejorar apreciablemente mi apostolado en favor de los feligreses de mi iglesia.

Ramón Aníbal Rivera Mestres
Caparra Terrace, Puerto Rico

Debe tener más páginas

◆ La revista de Uds. es objetiva en sus apreciaciones y orienta con acierto frente a la crítica situación mundial. A mi juicio, El Centinela tendría que tener más páginas con el objeto de dar cabida a nuevas secciones y ampliar los temas tratados. Por ejemplo, quisiera ver artículos sobre orientación vocacional, problemas de la vejez, historia de las religiones y noticias respecto a los adelantos técnicos y científicos que ocurren. En general, el contenido de la revista es agradable.

Dr. Héctor Julio Vega Rincón
Tunja, Boyacá
Colombia

De todo un poco

◆ Quiero decirles que desde mi punto de vista El Centinela es una magnífica revista, ya que tiene un poco de todo. Al leerla, uno no se cansa porque siempre hay artículos cortos e interesantes. Sigana adelante.

Jaime Bordas
Puerto Cabezas, Nicaragua

Diferencias entre las diversas religiones

◆ Me agradecería que Uds. trataran en El Centinela el tema de la actitud que debe asumir la juventud ante el problema actual de la gran diversidad de religiones, refiriéndose a las ventajas y desventajas de cada una de ellas. Otra sugerencia: ¿Por qué no introducen su revista en toda América latina, especialmente en el Perú?

Prof. Ricardo O'Bozzo C.
Paterson, N. Jersey, EE. UU.

Sobre el primer punto, vea la serie "Un solo camino", escrita por el Dr. Fernando Chaij (Núms. 4 al 11 de este año). Toda persona que desee suscribirse a El Centinela —ya sea del Perú o de cualquier otro país— puede hacerlo dirigiéndose a la dirección de nuestra revista.—La redacción.

Un mensaje moral que hace falta

◆ En esta época cuando la sociedad está plagada de publicaciones pornográficas, El Centinela se hace necesaria por el mensaje moral y cristiano que ofrece. Realmente es una revista que hace falta.

Joaquín Bueso
Tegucigalpa, Honduras

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2	Correo internacional	2
La crisis final del mundo — II	3	Dr. Werner Vyhmeister	3
Cómo prevenir los accidentes de trabajo	6	Dres. I. y H. Aguilar	6
Muerte misteriosa de buenos nadadores	9	Dr. Elvin C. Hedrick	9
Recetas con legumbres	11	La página de la cocina	11
Cómo recibir los beneficios del cristianismo	12	Dr. Fernando Chaij	12
La Biblia y una vida llena de poder	14	Estudio bíblico	14
¿Está Ud. preparado?	15	Prof. Tulio N. Peverini	15
La bienaventurada esperanza	17	San Pablo	17
El viaje que siempre quise hacer — Relato	18	Mischa Rox	18
Recreación sana para los adolescentes	20	Leo Ranzolín	20
Noticias de interés	23	Miscelánea	23

¿Será Antes del Año 2000

LA CRISIS FINAL DEL MUNDO?

Segunda Parte

Por el Dr.
**WERNER
VYHMEISTER**

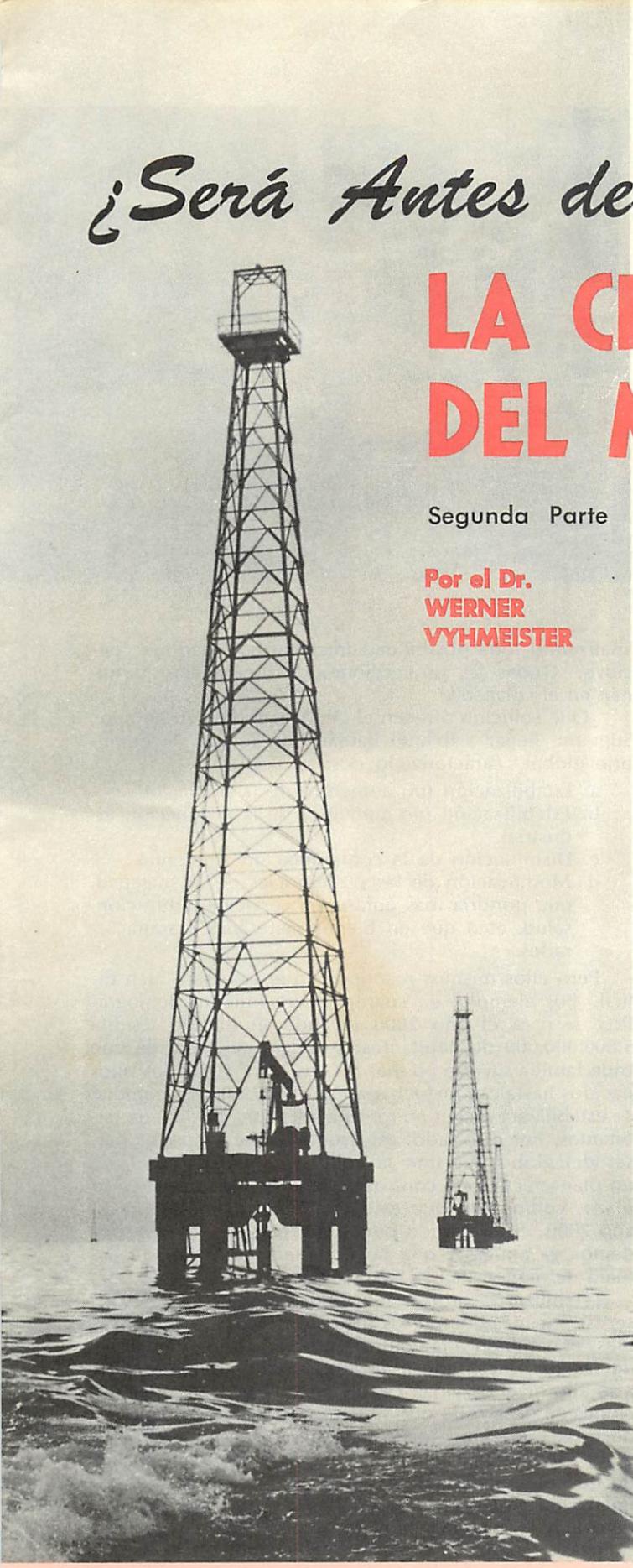
NOTA DE LA REDACCION: En la primera parte de este artículo, publicada el mes pasado, el Dr. Vyhmeister señalaba la preocupación creciente que existe en la actualidad respecto a la gravísima crisis que sufre nuestro mundo, y al temor de que pronto se vuelva insuperable. Mencionó y comentó dos trabajos científicos serios que se han hecho últimamente en cuanto al problema ecológico, es decir, el problema de las relaciones entre los organismos y el medio en que viven. La primera investigación —"Plan de supervivencia"— apareció en 1972 y fue efectuada por 33 de los científicos más destacados de Gran Bretaña. La segunda, fue auspiciada por el Club de Roma y estuvo a cargo de 17 hombres de ciencia, quienes presentaron su informe en la forma del libro **Los límites del crecimiento**, publicado en el mismo año. Los factores básicos que determinan y limitan el crecimiento sobre el planeta son, a juicio de estos investigadores, los siguientes: (1) población, (2) producción agrícola, (3) recursos naturales, (4) producción industrial y (5) contaminación ambiental.

El Dr. Vyhmeister comentó en **El Centinela** último los dos primeros factores y seguidamente analizará los tres últimos, extrayendo conclusiones que afectan, sin excepción, a cada lector. Inicia esta segunda parte de su artículo, contestando una pregunta básica: ¿Cuáles son los límites de los recursos naturales?

LLAMAMOS aquí "recursos naturales" especialmente a los combustibles fósiles y a los metales. Un informe, publicado en 1970 por el Concilio sobre Calidad Ambiental (Council on Environmental Quality), en Washington, D. C., afirma:

"Aun tomando en cuenta factores económicos tales como mayores precios en relación con disponibilidad decreciente, parecería al presente que la cantidad disponible de platino, oro, cinc y plomo no es suficiente para atender la demanda. Si continúa el ritmo actual de expansión... para fines de este siglo puede haber escasez de plata, estaño y uranio, aunque suban los precios. Para el año 2050, si continúa el ritmo actual de consumo, pueden haberse agotado varios otros minerales.

"Pese a algunos descubrimientos espectaculares recientes, quedan sólo unos pocos lugares adonde se pue-



Vista parcial del lago Maracaibo, Venezuela, que cubre una de las cuencas petrolíferas más ricas del mundo. La reciente crisis del petróleo aumentó grandemente la importancia de los países dueños de este combustible.

de ir en búsqueda de la mayoría de los minerales. Los geólogos no se ponen de acuerdo en cuanto a las posibilidades de encontrar nuevos depósitos de minerales que sean grandes y ricos. A largo plazo parecería imprudente depender de tales descubrimientos".¹

El Dr. Meadows [director del equipo de 17 científicos que prepararon el libro **Los límites del crecimiento**] y sus colaboradores hicieron un estudio de los combustibles y metales más usados. Se interesaron especialmente en determinar cuánto tiempo más durarían estos recursos naturales que, por su misma naturaleza, no son renovables. Daremos a continuación una versión reducida y simplificada de las conclusiones a las que ellos llegaron. Los años que aparecen en las tres columnas, a continuación, representan:

- I. Duración de las reservas hoy conocidas, si el consumo anual de cada metal y combustible se mantuviese al nivel del de 1970;
- II. Duración de las reservas hoy conocidas, si el consumo anual de cada metal y combustible siguiese creciendo de manera exponencial, al mismo ritmo que en los últimos años; y
- III. Duración de reservas cinco veces mayores que las hoy conocidas, si se las descubriese y si su uso siguiese creciendo de manera exponencial.

Recurso natural	I Años	II Años	III Años
Aluminio	100	31	55
Carbón	2.300	111	150
Cobre	36	21	48
Gas natural	38	22	49
Hierro	240	93	173
Mercurio	13	13	41
Oro	11	9	29
Petróleo	31	20	50
Plomo	26	21	64
Cinc	23	18	50

Será inevitable, dice el Dr. Meadows, que a medida que se van aproximando a su agotamiento, los recursos naturales suban mucho de precio. El anticipa que "la gran mayoría de los actuales recursos no renovables considerados importantes serán extremadamente costosos de aquí a 100 años".² De hecho, ya han empezado a subir algunos precios. Por ejemplo, el mercurio ha subido un 500 por ciento en los últimos veinte años. El plomo ha aumentado un 300 por ciento en los últimos treinta años.

Un factor adicional de complicación es que los recursos naturales no están distribuidos de manera pareja entre las naciones del mundo. Aparte del problema de su progresiva desaparición, están las cuestiones políticas que pueden generarse entre naciones productoras y naciones consumidoras. (La crisis del petróleo, desencadenada por la guerra árabe-israelí de 1973, puede ser una anticipación de los problemas del futuro.)

Naturalmente, existe la posibilidad de volver a usar ciertos minerales (no los combustibles). Pero también esto tiene sus límites.

UN INTENTO DE SOLUCION

Para completar el cuadro debiéramos mencionar también los problemas de la creciente producción industrial y de la contaminación ambiental. Pero quizá basta lo que ya hemos comentado. El hecho es que, después de examinar la situación actual del mundo y proyectarla con ayuda de computadoras hacia el futuro,



analizando toda posibilidad imaginable, Meadows concluye: "Todas las proyecciones de crecimiento terminan en el colapso".

¿Qué solución ofrecen el Dr. Meadows y su equipo? Sugieren llegar a lo que llaman "un estado de equilibrio global" caracterizado por:

- a. Estabilización (no aumento) de la población.
- b. Estabilización (no aumento) de la producción industrial.
- c. Disminución de la contaminación ambiental.
- d. Modificación de las preferencias de la sociedad, que pondría más énfasis en servicios (educación, salud, etc.) que en bienes materiales manufacturados.

Pero ellos mismos reconocen que esto será bien difícil. Por ejemplo, en cuanto al crecimiento demográfico, si para el año 2000 (cuando el mundo tendría 5.800.000.000 de habitantes) se llegara al ideal de que cada familia tuviese no más de dos hijos, todos los hijos nacidos hasta esa fecha harían que la población mundial se estabilizará recién en torno a los 8.200.000.000 de habitantes. Por otro lado, esto supone que todos los países del globo iniciarán la aplicación masiva, total, de un plan efectivo de control de la natalidad a muy corto plazo, como para que esté en plena vigencia para el año 2000. Si el pasado puede orientarnos en algo, podemos ya anticipar que la humanidad difícilmente actuará de manera tan fría y racional.

Estabilizar la producción industrial, para poder conservar por más tiempo los recursos naturales no renovables, es también altamente improbable. Los habitantes de las naciones industrializadas no querrán renunciar a su alto nivel de vida. Eso significaría pedirles a las naciones en desarrollo que se conformen con quedar donde están, indefinidamente, sin aumentar en población y sin esperar que alguna vez tendrán las comodidades de que otras naciones disfrutaban. Intentar imponer una igualdad global por la fuerza es simplemente ridículo. Pero aun la estabilización de la producción industrial, si llegase a lograrse, sólo postergaría el colapso final.

Aunque Meadows y su equipo tratan de concluir con una nota optimista, en su párrafo final admiten explícitamente la posibilidad del desastre:

"Sospechamos, basados en nuestro conocimiento actual de las limitaciones físicas del planeta, que la fase de crecimiento no puede continuar por otros cien años. . .

Ministros de energía de los países árabes que integran la Organización de los Países Exportadores de Petróleo, se reunieron hace algunos meses para discutir otros modos de usar el petróleo como un arma económica contra Israel y sus aliados.



UPI

La escasez y el racionamiento de gasolina ocurridos recientemente, determinaron que en numerosos países los automovilistas tuvieran que hacer largas "colas" para conseguir el precioso combustible.

"Si hay razones para estar muy preocupados, también hay razones para tener esperanza. El limitar deliberadamente el crecimiento puede ser difícil, pero no imposible. . . El hombre posee, durante un breve instante de su historia, la más poderosa combinación de conocimientos, herramientas y recursos que el mundo jamás haya visto. Dispone de todo lo físicamente necesario para crear una forma totalmente nueva de sociedad humana —formada para durar por generaciones. Los dos ingredientes que faltan son un blanco realista, a largo plazo, que pueda guiar a la humanidad hacia el logro de la sociedad en equilibrio, y la voluntad humana para alcanzar ese blanco. Sin un blanco tal y la determinación de alcanzarlo, la preocupación por asuntos a corto plazo generará el crecimiento exponencial que llevará al sistema mundial a los límites de las posibilidades de la tierra y al colapso final. Con un blanco tal y con la determinación de alcanzarlo, la humanidad estaría lista ahora para comenzar una transición controlada, ordenada, de una etapa de crecimiento a otra de equilibrio global".³

DEL DIA Y LA HORA NADIE SABE. . .

Sabemos que el mensaje de **The Limits to Growth** (Los límites del crecimiento) no ha sido bien recibido por todos los que lo han leído. Aunque nosotros mismos no podemos compartir varias de sus conclusiones, no podemos dejar de reconocer que la preocupación básica de la obra tiene plena justificación. En esto hay entera coincidencia con las advertencias procedentes del ámbito religioso, especialmente por parte de las iglesias cristianas "fundamentalistas".

En efecto, durante 130 años, la Iglesia Adventista del Séptimo Día —la que más exalta esta esperanza de la cristiandad— ha hablado de la segunda venida de Cristo y del fin del mundo. Por décadas ha sido criticada de alarmista. Ahora, finalmente, en los últimos cinco años especialmente, grupos distinguidos de científicos, en número creciente, empiezan a expresar su preocupación por la suerte del ser humano sobre el planeta. Aunque al hacerlo, ellos ni siquiera aludan a las profecías bíblicas, sus conclusiones apuntan en dirección parecida. La Biblia presenta la segunda venida de Cristo como la solución divina para los problemas del hombre y de la historia. Los científicos hablan simplemente de catástrofe, de colapso.

¿Por qué ocurre que la crisis, que parece tan evi-

dente hoy, no era sospechada claramente por la ciencia hace veinte, diez o quizá hace cinco años? Una ilustración puede ayudarnos. La presenta Meadows para ilustrar el concepto de crecimiento exponencial. Supóngase que Ud. tiene un estanque en el que crece un nenúfar. Cada veinticuatro horas el nenúfar duplica su tamaño. Si se dejara que la planta creciera sin control, en 30 días cubriría totalmente el estanque. Durante varios días el nenúfar parece pequeño. Ud. lo ve crecer sin mayor preocupación con las otras plantas que también desea conservar en el estanque. Pasan 29 días y el nenúfar ha cubierto "sólo" la mitad del estanque. ¿Cuánto tiempo más pasará hasta que lo cubra totalmente? Apenas un día.

Según un número creciente de científicos, el nenúfar del estanque del planeta parece haber llegado al fin de su día vigésimonoveno. Para la gran mayoría de los habitantes de la tierra, todo parece todavía normal. Pero aquí nos salta al paso una frase expresada por una escritora religiosa célebre: "Grandes cambios están a punto de producirse en el mundo, y los movimientos finales serán rápidos".

Más de una vez me he preguntado: ¿Por qué ha esperado tanto Dios para hacer efectivo el retorno de Cristo? ¿Será que él resolvió esperar hasta que el hombre llegase a darse cuenta por sí mismo que estaba en un callejón sin salida?

"Pero del día y la hora nadie sabe, ni aun los ángeles de los cielos, sino sólo mi Padre",⁴ declaró Jesús. Sin embargo, él también sabía que el fin de la historia no llegaría como resultado de la escasez global de alimentos, o del agotamiento de las reservas de combustibles fósiles y de metales esenciales, ni siquiera como resultado del uso de las armas con las que, por primera vez en la historia, el hombre puede teóricamente destruirse a sí mismo. Bien sabía Cristo que el fin de la historia vendría antes, no por la acción del hombre, sino en virtud de su propio segundo advenimiento. Y hoy, cuando la Biblia y la ciencia parecen coincidir una vez más, bien podemos repetir con San Juan, el apóstol: "El que da testimonio de estas cosas dice: Ciertamente vengo en breve. Amén; sí, ven, Señor Jesús".⁵ □

(1) *First Annual Report of the Council on Environmental Quality* [Primer informe anual del Concilio sobre Calidad Ambiental], Washington, D. C., Government Printing Office, 1970, pág. 158. Citado en *Id.*, págs. 54, 55. (2) *The Limits to Growth*, pág. 66. (3) *Id.*, págs. 183, 184. (4) S. Mateo 24: 36. (5) Apocalipsis 22: 20.

Cómo Prevenir

Las Enfermedades Profesionales y Los Accidentes de Trabajo



El descuido y la falta de precauciones causan muchos accidentes de trabajo totalmente innecesarios.

**Por los Dres.
ISIDORO y HERMINIA
AGUILAR**

Diplomados en Medicina del Trabajo, residen en Francia y pertenecen a numerosas sociedades científicas y médicas de Europa.

SE CONSIDERAN enfermedades profesionales todas las afecciones provocadas por el trabajo y originadas en el lugar donde éste se realiza. En general se trata de casos de intoxicaciones graduales, progresivas, como el hidrargirismo o envenenamiento por el mercurio; pero también pueden presentarse casos de enfermedades infecciosas o parasitarias como la anquilostomiasis, o de alteraciones óseas, como ocurre en trabajadores que realizan tareas con taladros neumáticos que sacuden el cuerpo.

Debe ser considerado como accidente de trabajo todo traumatismo, no importa cuál sea su causa, producido durante el trabajo propiamente dicho o en los viajes que éste requiere para llegar al lugar o para regresar al hogar. Las leyes generalmente admiten el carácter imprevisto, súbito y anormal del accidente.

ENFERMEDADES RECONOCIDAS

En todo país organizado se conocen listas de enfermedades profesionales, vale decir, causadas por el trabajo y con derecho a compensaciones e indemnizaciones según las modalidades que fija la ley. De modo que pueden ser consideradas como enfermedades profesionales aquellas que son provocadas en el trabajo por ciertos agentes químicos, medicamentos, elementos radiactivos, instrumentos o gérmenes infecciosos.

Como se puede ver, hay entre las enfermedades profesionales toda una gama de carácter infeccioso:

tétanos, fiebre de Malta o brucelosis, hepatitis viral, carbunco, tuberculosis bovina, etc. Estas, a pesar de ser graves, son curables, pero las enfermedades no infecciosas en muchos casos son progresivas, difusivas e irreversibles.

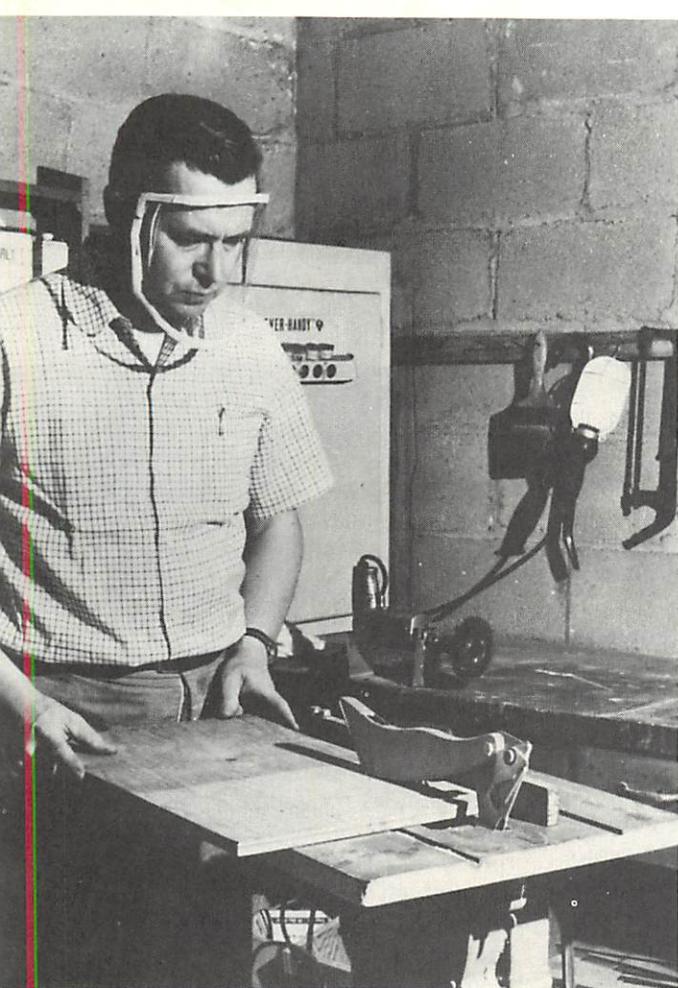
MEDIOS DE PREVENCIÓN

En el caso donde el obrero está en contacto con elementos de acción intensa sobre el organismo, tales como gases sofocantes, materiales explosivos, radiactividad, etc., la defensa se basará en la rápida detección técnica y la protección correspondiente, la que además de ser científica debe ser colectiva.

La detección técnica consiste en analizar los gases, vapores y partículas (polvo) que se desprenden en los locales industriales, con el propósito de determinar su peligrosidad. Para este fin existen aparatos detectores automáticos.

La protección colectiva se basa fundamentalmente sobre el aislamiento de los materiales tóxicos, su recuperación y su evacuación o neutralización, así como la mecanización de las operaciones para evitar todo contacto directo con los obreros.

Los procedimientos más frecuentemente empleados son la humectación [acción y efecto de humedecer], la aspiración de los elementos, los dispositivos eléctricos ionizadores y la destrucción química de los elementos nocivos. Se utilizan también las cortinas de agua corriente, la refrigeración o la condensación de los vapores tóxicos, la impermea-



El empleo de máscaras filtrantes, de cascos y guantes especiales y de otros recursos semejantes es sumamente importante para prevenir enfermedades y accidentes de trabajo. Además de esto, es conveniente tomar una serie de medidas de muy variado orden: psicológicas, médicas y sociales, que deben simultáneamente entrar en juego para proporcionar una protección eficaz de los operarios.

ros predispuestos a sentirse afectados, y (2) descubrir los primeros indicios de una enfermedad profesional. El primer objetivo se logra mediante exámenes selectivos; por ejemplo, todos los que tienen antecedentes hepáticos se eliminan de un trabajo que requiere la manipulación de productos nocivos para el hígado, o bien se evita que un anémico entre en un establecimiento industrial que manufactura productos a base de bencol. El segundo objetivo se logra mediante exámenes médicos periódicos: *exámenes de la sangre* en las industrias donde se manipula plomo y bencina, y donde se trabaja con rayos X; *exámenes neurológicos* cuando se emplea plomo, arsénico y sulfuro de carbono; *exámenes radiológicos de las articulaciones* para los que están bajo la influencia de vibraciones; *exámenes de la piel y de las mucosas* en el caso de los obreros que manipulan cemento, hulla (carbón), etc.



bilización de los pisos y de las paredes, la ventilación mediante aire a presión, el cierre hermético de los recipientes, etc.

La protección técnica individual consiste en el empleo de máscaras filtrantes en los lugares donde se desprenden vapores, polvo o humo nocivos.

La manipulación de ciertos productos con las manos descubiertas debe ser rigurosamente prohibida. El uso de anteojos es de rigor en ciertas industrias, como también el uso de ropa cerrada en el cuello y

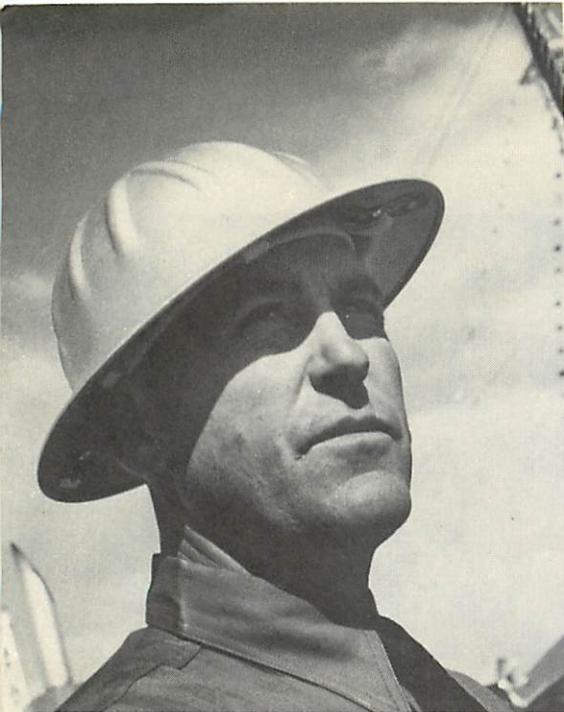
en los puños, el uso de casco para la protección de la cabeza, de botas especiales para los pies y de guantes para las manos. Es conveniente también que el obrero tenga un armario individual donde pueda guardar su ropa de calle y luego la de trabajo; esto es obligatorio en la mayoría de los establecimientos industriales.

PREVENCIÓN MÉDICA

En cuanto a la prevención médica, procura ante todo (1) alejar de los trabajos peligrosos a los obre-

También es de suma importancia la higiene personal, baños de lluvia, lavado cuidadoso de las manos, prohibir comer mientras se está trabajando, higiene bucal, y no es menos importante la limpieza de los locales donde se trabaja.

Las inspecciones médicas son obligatorias y deben efectuarse dentro de períodos determinados: cada quince días en la industria del vidrio, mensualmente donde se trabaja bajo aire comprimido, trimestralmente en las industrias que tienen que ver con el corte de pelo de animales, donde se manipula ben-



Un obrero debidamente equipado y en permanente estado de alerta es muy difícil que sufra un accidente.

Entre los factores neuropsicológicos que intervienen en la provocación de los accidentes, se pueden citar las reacciones psicomotoras, el descuido o falta de atención, el carácter emotivo, la imprudencia, la falta de destreza, la rapidez del ritmo individual en el trabajo, el cansancio, la ignorancia, la pereza, las preocupaciones del hogar, y por encima de todo, el uso de bebidas alcohólicas. Las neurosis con sus perturbaciones en el comportamiento a causa de la ansiedad y de la inestabilidad, son también una fuente prolífica de accidentes.

Entre las causas materiales, las más frecuentes son la proyección de fragmentos de metales, de minerales o de líquidos cáusticos, la explosión de gases, vapores o polvos. Son también muy peligrosos los elementos de transmisión tales como correas, cadenas, engranajes, etc., y entre las máquinas, las prensas, guillotinas, sierras mecánicas, montacargas, vías férreas, vagonetas, escaleras en mal estado o mal dispuestas. Favorecen los accidentes la iluminación insuficiente, la temperatura ambiente depresiva, la ventilación deficiente, la ropa suelta y la cabellera flotante.

Las causas fortuitas: explosión, fuego, desmoronamientos, inundación, rayos, viento, no constituyen más que el 0,7 % de las causas de los accidentes.

LA PREVENCIÓN

La importancia de la prevención es innegable: de cada cuatro accidentes, tres podrían evitarse. En ciertos países europeos, el 25 % del total de los accidentes ocurre entre los obreros, mientras que en otros, como ser los Estados Unidos, la proporción es solamente de un 3 %.

¿Cuál es la razón? La técnica más

perfeccionada, el ambiente más confortable: luz, temperatura, color de la pintura de las paredes, atenuación de los ruidos, etc., la educación colectiva y el espíritu de disciplina del personal.

La prevención de los accidentes comprende toda una serie de medidas de muy variado orden: psicológicas, técnicas, médicas y sociales, que deben simultáneamente entrar en juego para proporcionar una protección eficaz de los operarios.

La prevención psicológica tiene que ver con el individuo. Este debe ser competente, adaptado a su trabajo, fiel a las consignas impartidas y consciente del peligro.

La prevención médica es de suma importancia, ya que vigila las condiciones de la salud general del obrero, la existencia de enfermedades agudas o crónicas y el estado sensorial, sobre todo en lo que se refiere a la vista y al oído. Se ocupa también de la prevención de la fatiga, del examen médico del trabajador en el momento de su empleo, a intervalos regulares cada año, después de un accidente o de una enfermedad que haya durado más que un cierto número de días. Los cargos peligrosos no deben ser confiados a los individuos de salud deficiente, en particular a los hipertensos o a los alcohólicos, porque pueden provocar accidentes muy graves tanto para ellos como para otros.

Diremos finalmente que no hay que olvidar que los accidentes aumentan notablemente cuando el horario de trabajo es superior a ocho horas diarias y de cincuenta y cuatro horas por semana. El ideal es el de cuarenta horas de trabajo semanal.

La prevención profesional en su doble aspecto técnico y médico, debe ser una asociación feliz entre el ingeniero, el químico y el médico, dedicados a la tarea eminentemente humanitaria de preservar la salud del obrero. □

Tres de cada cuatro accidentes de trabajo podrían evitarse mediante una prevención cuidadosa. En gran medida depende del individuo.

zol, pintura a base de aerosoles, bromuro de metilo, plomo, elementos radiactivos, etc., y anualmente a los mineros expuestos a la silicosis, a los empleados que trabajan en la recolección de desperdicios, y a los obreros relacionados con los trabajos de cloacas y aguas servidas.

Por otra parte, los obreros deben ser examinados toda vez que ellos lo pidan o después de haber estado ausentes cierto tiempo del trabajo por enfermedad, o después de una intoxicación. Debe ser mantenido al día un registro médico con todos los antecedentes y exámenes hechos.

CAUSAS

Las causas de los accidentes del trabajo pueden clasificarse de la siguiente manera:

El factor humano. Tiene que ver con la mala adaptación al trabajo, la cual puede ser de tipo fisiológico o psicológico. Constituye el 43 % de las causas de los accidentes.

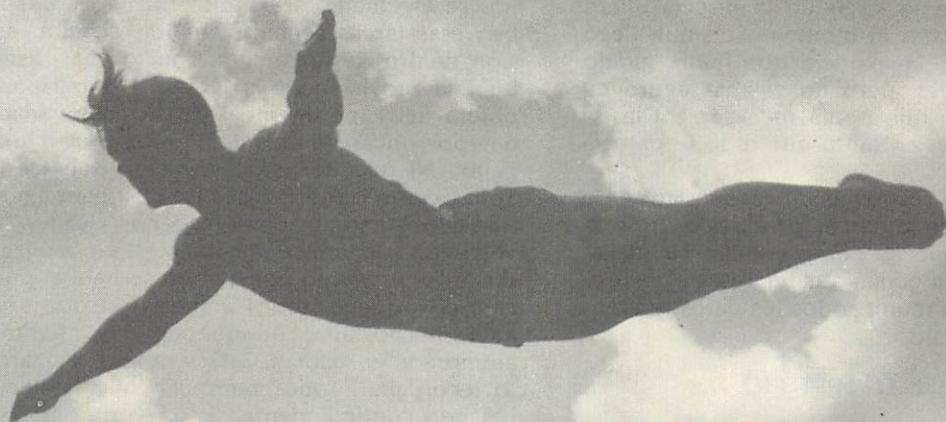
El factor material. Se refiere a los accidentes ocasionados por protección insuficiente; causa el 37 % de los accidentes.

Los casos fortuitos, es decir, los imprevisibles. Según los censos, representan el 20 % de los accidentes.

De manera que el 80 % de los accidentes provienen del hombre propiamente dicho.

En lo que concierne al factor humano, hay que subrayar que hay una cierta predisposición personal a los accidentes: ciertas personas son susceptibles a la repetición de los mismos.

**SI UD. ES NADADOR,
ESTE ARTICULO PUEDE SALVARLE LA VIDA**



La Muerte Misteriosa de Buenos Nadadores

Por el Dr.
ELVIN C. HEDRIK

UNA forma espigada, de pie en la ribera del río, inspiró profundamente varias veces, y con un movimiento rápido y suave se elevó sobre el agua, se arqueó y se sumergió silenciosamente bajo la superficie. Sólo unas escasas ondas delataron la hábil zambullida que dejó admirados a sus amigos. Pasó un minuto. Un minuto y medio. ¿A dónde se habría ido? Los ojos ansiosos de los observadores se volvían hacia uno y otro lado de la corriente. Pasaron dos minutos. Dos de los amigos se lanzaron al agua, en tanto que un tercero llamaba al equipo de rescate.

Después de rastrear el río durante cuatro horas se logró extraer el cuerpo exánime de uno de los mejores nadadores de la zona. De esa manera se añadió a la lista de muertes misteriosas la de otro experto nadador. La gente volvió a formularse las preguntas acostumbradas: ¿Habría tomado alguna bebida alcohólica o alguna droga? ¿Habría estado enfermo? ¿Sabría cuán profunda era el agua? ¿Habría sufrido una depresión repentina? Pero como sucede siempre, las respuestas no satisfacían y no ayudaban a explicar la muerte prematura de un joven promisorio.

Sucedió en otro lugar, en otra ocasión. Un joven inspiró rápidamente varias veces y se hundió bajo la superficie del agua de una piscina ante la atenta mirada de su instructor. Nadó unos metros a lo largo de la piscina, giró y comenzó a volver al punto de partida. Pero sus movimientos rápidos y suaves se fueron tornando más lentos hasta que cesaron completamente. El cuerpo quedó flotando sin rumbo. Su instructor lo extrajo rápidamente del agua y le aplicó respiración artificial boca a boca. Al cabo de unos pocos momentos el joven volvió en sí. Nuevamente surgieron las preguntas. El accidentado gozaba de perfecta salud y no había tomado ninguna sustancia depresora. Se hallaba en excelentes condiciones. Por su propia iniciativa había hecho varias inspiraciones profundas antes de sumergirse, a fin de poder permanecer más tiempo bajo el agua sin

Es práctica común de los nadadores jóvenes respirar profundamente antes de nadar debajo del agua. Esto es muy peligroso, como se explica en este artículo.

experimentar molestias. No había tenido ninguna dificultad mientras nadaba a lo largo de la piscina. Pero sus recuerdos se perdían en el momento en que llegó al otro extremo de ella. Le parecía que había girado con la intención de volver, pero no estaba seguro de ello. La escena siguiente que podía recordar era la de su instructor dándole aire, en tanto que todo le parecía extraño y muy lejano.

Ninguno de estos dos relatos es un caso aislado. Ha habido muchos casos de muertes producidas por la misma causa antes de que se comprendiera su mecanismo. También ha habido más de un rescate exitoso antes de que se pudieran reunir todos los datos referentes a la causa del accidente.

SE DESCUBRE EL MISTERIO

¿Qué sucede en esos casos? La respuesta está en ciertas reacciones fisiológicas sencillas, pero curiosas. Todos sabemos que debemos respirar para obtener oxígeno del aire y que nuestro cerebro necesita cierta cantidad de ese elemento para poder funcionar debidamente. También sabemos que al respirar eliminamos anhídrido carbónico. Un hecho importante que sólo conocen los fisiólogos que se especializan en el funcionamiento del aparato respiratorio, es que **el nivel de anhídrido carbónico** de la sangre produce el mayor estímulo de la respiración. Es práctica común de los nadadores jóvenes respirar profundamente antes de nadar debajo del agua. De este modo se elimina mucho anhídrido carbónico y se disminuye el estímulo respiratorio. En tales condiciones el nadador puede permanecer sumergido más tiempo sin necesidad de salir cada pocos segundos a la superficie para respirar.

En condiciones normales la presión del anhídrido carbónico en la sangre es de 40, pero puede reducirse fácilmente a menos de 30. Cuando esto ocurre, durante los primeros treinta segundos que se halla bajo el agua el nadador puede hacer frente a los efectos del anhídrido carbónico que va produciendo. Pero las inspiraciones profundas no producen ningún aumento importante del oxígeno que normalmente está presente en la sangre (una saturación del 95 por ciento). En tal caso, el nadador consume demasiado del oxígeno contenido en la sangre, antes de haber producido la cantidad suficiente de anhídrido carbónico que lo obligue a salir a la superficie para respirar.

UN EXPERIMENTO INTERESANTE

¿Qué resultados produce esta deficiencia de oxígeno? Casi se pueden descubrir si se tiene en cuenta la experiencia de los nadadores relatada al comienzo. Pero las mejores respuestas provienen de estudios realizados en cámaras de baja presión y que tienen que ver con problemas que suceden en vuelos a gran altura cuando disminuye la presión del oxígeno. Las personas que se ofrecieron para el experimento, pasaron a la cámara de baja presión. Se les indicó que debían cumplir algunas tareas sencillas que no exigían demasiado esfuerzo ni habilidad. Debían colocarse sus máscaras de oxígeno

apenas tuvieran conciencia de alguna dificultad. Mientras se efectuaba el experimento y las personas realizaban esas tareas sencillas, se fue disminuyendo la presión dentro de la cámara, con lo cual disminuyó también la provisión de oxígeno. Las personas que eran objeto del experimento estaban acompañadas y vigiladas por un asistente que llevaba una máscara de oxígeno. **Ni una** de ellas alcanzó a ponerse su máscara. Todas comenzaron a caer en la inconsciencia antes de que el asistente les diera oxígeno. Cuando lo aspiraron, volvieron a la tarea que habían estado realizando. Cuando se les preguntó por qué no se habían puesto la máscara de oxígeno, todos contestaron que todavía no les había hecho falta. Aunque sus movimientos se habían aminorado y habían interrumpido su tarea, ninguno lo recordaba. Todos pensaban que habían estado trabajando continuamente. La mayoría hasta suponía que estaba mejorando su labor.

Por lo que demuestran estos experimentos, es evidente que en tales condiciones el hombre no puede detectar ninguna falta de oxígeno en su propio organismo.

La misma emergencia se presenta en la cabina de un avión que va perdiendo oxígeno cuando vuela a gran altura. En tales casos, todos sus ocupantes deben colocarse **inmediatamente** la máscara de oxígeno que se les entrega. El que espere medio minuto más para ver si la necesita o no, ya no podrá colocársela. Obviamente, también debe abandonarse la costumbre de inspirar profundamente antes de nadar bajo el agua por ser práctica extremadamente peligrosa.

Sin duda, muchos lectores habrán realizado respiración profunda, pues es un procedimiento común. Afortunadamente, el resultado no siempre es fatal. El problema radica en que no se puede descubrir por ningún medio si se ha usado hasta niveles peligrosos la provisión de oxígeno contenida en la sangre. Es mucho mejor permitir que el nivel de anhídrido carbónico suba lo suficiente como para advertirnos que ya hemos estado bastante tiempo debajo del agua.

NO RESPIRE PROFUNDA Y PROLONGADAMENTE ANTES DE NADAR BAJO EL AGUA. La vida que salve puede ser la suya propia. □

Curso Gratuito

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

Nombre _____

Calle y No. _____

Ciudad _____ País _____

GUISANTES A LA FRANCESA

- 2 tazas de guisantes (chícharos, petit pois, arvejas) cocidos
- 25 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 pizca de azúcar
- Sal a gusto
- Un ramillete de verduritas surtidas
- 1 cebolla

Hágase cocinar los guisantes con el ramillete de verduritas surtidas. Sáquese éste, una vez cocidas y escúrranse los guisantes. Se dora la cebolla en la mantequilla, se añade la cucharada de harina y antes de que se tueste, se añade algo del caldo en que hirvieron los guisantes hasta formar una salsa suave con la que se cubren los guisantes y se sirven calientes.

BUDIN DE ARROZ Y FRIJOLESOYA

- 1½ tazas de puré de frijoles soya
- ½ cucharada de harina
- 2 cucharaditas de manteca vegetal
- 3 cucharadas de caldo
- 1 taza de arroz cocido
- 1 cebolla licuada
- Sal a gusto

Pélese el frijol soya ya cocido con sal y hágase con él un puré. Añádasele la cebolla licuada. Caliente-se la manteca vegetal y en ella dórese la harina, para luego añadir las tres cucharadas de caldo vegetal. Se revuelve bien todo, se sala a gusto y se agrega el puré de frijoles soya. Añádase la taza de arroz cocido con sal y mézclase bien. Se acomoda la mezcla en un molde alargado y hondo, el que previamente se habrá enmantecado y espolvoreado con pan rallado. Se cocina en el horno hasta que esté bien dorado. Se puede servir frío o caliente, cortado en rebanadas.

GUIZO DE GARBANZOS

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tomates pelados



Recetas CON LEGUMBRES

Por la Dra. IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de Nutrición en la Universidad de Loma Linda, California

- 2 cucharadas de perejil
- Sal y orégano a gusto

Se fríen la cebolla y el ajo picados y se les añade el orégano. Se agregan los tomates ya pelados y cortados en rodajitas. Se baja el fuego, se incorporan unas cucharadas de caldo y se deja hervir hasta que los tomates estén cocidos. Luego se mezclan los garbanzos ya cocidos y se deja dar un hervor. Se condimenta a gusto y por último se añade el perejil. Se sirve caliente.

GUIZO DE HABAS

- 1 cebolla
- 1 ají morrón
- 2 tomates
- 1 diente de ajo

- 1 cucharada de perejil
- 2 cucharones de caldo
- ½ kg de habas cocidas y peladas
- 2 papas cortadas en cubitos
- ¼ taza de arroz
- Sal a gusto

Se prepara una salsa con la cebolla, el ajo, el ají morrón, los tomates y el perejil. Se añaden el caldo, las habas, el arroz y la sal a gusto. Se hace hervir a fuego bajo unos diez minutos y se ve si hay necesidad de añadir otro cucharón de caldo. Se incorporan las papas cortadas en cubitos. Debe seguir hirviendo, siempre a fuego lento. Cuando estén a punto, se deja reposar unos minutos y se sirve bien caliente. □

Cómo se R LOS BENE

Por el Dr. FERNANDO CHAIJ

- ¿Por qué es que cientos de miles de seres humanos, profesando ser cristianos, ignoran lo que es vivir en paz y con felicidad?
- ¿Por qué existen tantos neuróticos y angustiados en las filas de las iglesias cristianas?
- ¿Quién ha fracasado: el cristianismo o los cristianos?

CUANDO se recapitulan los tremendos beneficios que proporciona la presencia de Cristo en la vida del ser humano, y se observa la paz y el gozo que caracterizan a centenares de auténticos cristianos, a quienes uno conoce personalmente, no deja de llamar la atención el que, en contraste, haya cientos de miles de supuestos seguidores de Jesús que llevan una vida llena de congoja, de temor y aflicción, de malos entendidos y animosidad contra sus prójimos, una vida dominada por la frustración y el desaliento.

¿Por qué no reciben los tales todos los destacados beneficios que Cristo otorga a otros? En suma, ¿por qué no son ellos felices?

En nuestra serie de artículos que termina con este octavo —y que en breve verán la luz en forma de un libro que publicará la misma editorial de EL CENTINELA—, fuimos



reciben

ORIGENES DEL CRISTIANISMO

pasando en revista algunos de los rasgos más salientes de la religión de Cristo —de la auténtica—, que la convierten en “el único camino” a Dios y a la felicidad.

Observamos que el cristianismo es la única religión de poder, es decir, la única que otorga al hombre la fuerza divina para superar sus defectos y debilidades, la única que transforma la personalidad, regenera el corazón y ofrece el dominio de su condición pecaminosa, para hacer a los seres humanos “participantes de la naturaleza divina” (2 S. Pedro 1: 4).

Según explicamos, también es la única religión de la tumba vacía, la única cuyo Fundador vive. El es “el primero y el postrero, el que estuvo muerto y vivió”, “el que es y que era y que ha de venir” (Apocalipsis 2: 8; 1: 8), el propio autor de la vida. El es el que restaurará la vida permanente y perfecta a quien lo reciba como Salvador.

Cristo y su doctrina constituyen también el único camino porque son la fuente suprema de amor, el amor que indujo al Rey de reyes a hacerse hombre y a pagar con su propia vida la culpabilidad humana, para otorgar vida eterna al que lo acepte por la fe.

El cristianismo es, por otro lado, según lo establecimos, la única religión que se fundamenta en un libro que puede probar su inspiración divina, y lo hace en base al cumplimiento de sus profecías milenarias y al poder que emana de sus páginas. La Biblia es, en efecto, la “Palabra de Dios”, la revelación de la voluntad divina y el camino a la salvación.

En adición a ser la única religión activa y benefactora, es también la sola religión que en verdad ofrece el único remedio para el gran pro-

blema del hombre. El problema es el pecado y sus consecuencias. El remedio es Jesús y su Evangelio.

Es también la gran religión de libertad, y es la única religión que proporciona la felicidad presente y la salvación eterna.

Estos hechos no son meramente afirmaciones retóricas sino que se trata de realidades vivas, cuya operancia puede comprobarse en la vida de innumerables hombres y mujeres que han experimentado todos los grandes beneficios del cristianismo y son, por ende, testigos de su eficacia.

Repitiendo nuestra primera pregunta, ¿por qué, entonces, existen tantos profesos cristianos cuya experiencia no parece dar fe de la virtud del cristianismo para quitar la congoja, la angustia, el temor, e impartir gozo, confianza y felicidad?

La respuesta es simple. La doctrina de Jesús, a diferencia de las doctrinas filosóficas o científicas, no es de carácter meramente intelectual. Ninguna cantidad de conocimiento teórico de la Palabra de Dios puede cambiar la vida. La religión de Cristo debe trascender el plano de la mente y llegar a convertirse en una experiencia diaria vivida, que comprometa no sólo toda la actividad mental, sino todos los sentimientos, las intenciones y la voluntad, y que por lo tanto afecte la conducta práctica.

Para que éste sea el caso, el individuo debe estar dispuesto a *aceptar* a Jesús, a *rendirse*, a *someterse* a él, a fin de permitirle al Señor que realice en su vida el milagro maravilloso de su gracia: “Si alguno está en Cristo, nueva criatura es” (2 Corintios 5: 17).

Dios armó el costosísimo aparato de la salvación. Al hombre le toca valerse de él, usarlo, así como al

náufrago le corresponde asir el salvavidas que se le arroja desde el barco. Por eso la Palabra de Dios emplea tantas formas diversas y verbos expresivos para significar el papel fundamental de la voluntad.

“He aquí, yo estoy a la puerta y llamo —dice Jesús—; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él” (Apocalipsis 3: 20). “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo” (S. Mateo 16: 24). “Compra la verdad” (Proverbios 23: 23). Comprar representa el deseo, el esfuerzo, la voluntad, el interés y la disposición a hacer la transacción. “Dame, hijo mío, tu corazón” (Proverbios 23: 26), dice Dios en su Palabra. Dar el corazón comporta un interés completo y un deseo sincero. El único que puede abrir la puerta del corazón, el único que puede entregarlo, el único que puede negarse, renunciar a todo lo demás, es el mismo individuo.

Cuando el carcelero de Filipos, convencido de la investidura de los apóstoles Pablo y Silas, que acababan de ser librados de su cautiverio por obra de un milagro, interrogó a los apóstoles: “Señores, ¿qué debo hacer para ser salvo?”, expresó la pregunta suprema del alma. Y la respuesta de los mensajeros de Dios no se hizo esperar: “Cree en el Señor Jesucristo, y serás salvo, tú y tu casa” (Hechos 16: 30, 31).

¿Cómo se reciben todos los beneficios del Evangelio? *Creyendo. Por fe.* Esto está confirmado por lo que enseña San Juan: “A todos los que le *recibieron* [a Jesús], a los que *creen* en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios” (S. Juan 1: 12).

De manera que hay una obra de *recepción* —“a todos los que le *recibieron*”— que le corresponde al individuo. Hay una *decisión* indivi-

dual. De balde es que alguien insista en extenderme un billete y me diga: "Esto es suyo. He resuelto dárselo", si yo no extendiendo la mano y lo *acepto, lo recibo*.

Cuando San Juan dijo: "A los que creen en su nombre"; cuando San Pablo afirmó: "Cree en el Señor Jesucristo", estaban hablando de la *fe salvadora*. Esta no es una mera aceptación intelectual de una doctrina teórica. La fe es mucho más que esto. La fe que salva, "*es una transacción, por la cual, aquellos que reciben a Cristo, se unen a Dios por un pacto*" (*Obreros evangélicos*, pág. 274), ha dicho Elena G. de White, una extraordinaria escritora religiosa. Y al completar su pensamiento, explicó: "*La fe es una entrega del yo a Cristo*" (*Id.*, pág. 274).

¿Por qué en muchos el Evangelio no resulta eficaz? Porque no cumplen con la gran condición *sine qua non*: la entrega de su vida a Cristo, la sumisión de su voluntad a la voluntad de Dios. Y Dios no puede ejercer en nosotros su poder, no puede inundar nuestra vida con los maravillosos de su gracia, no puede darnos "amor, gozo, paz", si no existe de nuestra parte esa *fe auténtica* que comporta *sumisión* a Cristo, *entrega* a él, *disposición* a obedecerlo.

Cuando se realiza esa "entrega a Cristo, un nuevo poder se posesiona del nuevo corazón. Se realiza un cambio que ningún hombre puede realizar por su cuenta. Es una obra sobrenatural, que introduce un elemento sobrenatural en la naturaleza humana. El alma que se entrega a Cristo llega a ser una fortaleza suya" (*El Deseado de todas las gentes*, págs. 278, 279).

Así pues, cuando haciendo uso de nuestra voluntad —el poder humano de decidir, resolver o escoger— el hombre en oración se entrega a Cristo para hacer de él su Señor y Maestro, el Espíritu Santo lo lleva a arrepentirse (Hechos 2: 38) y a confesar a Dios sus pecados. Y como consecuencia, siente la paz del perdón divino (1 S. Juan 1: 7-9). Y a medida que la persona sigue renovando esa entrega a Dios cada día, el Espíritu Santo va realizando una obra de transformación continua y benéfica. Y mientras el creyente sigue alimentándose cada

día de la Palabra de Dios, mientras continúa cultivando su comunión con el cielo por la oración cotidiana, sigue realizándose un crecimiento espiritual, y la vida resulta inundada de "amor, gozo, paz".

Esto cambia toda la fisonomía y la perspectiva de la existencia. El Evangelio se hace operante y victorioso. El cristiano vive feliz. Esta es una experiencia que Ud. también puede probar o renovar. □



Estudiando el Libro de los libros — 6

La Biblia y una Vida Llena de Poder

1. Nos falta poder

El hombre se siente muchas veces impotente para solucionar sus problemas y vencer sus defectos.

La Biblia enseña que aun los más fuertes se cansan y desaniman: "Los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen; pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán" (Isaías 40: 30, 31).

2. Dios es la fuente de poder

"Tú [oh Dios] dominas sobre todo; en tu mano está la fuerza y el poder, y en tu mano el hacer grande y el dar poder a todos" (1 Crónicas 29: 12). Dios "es Todopoderoso, al cual no alcanzamos, grande en poder" (Job 37: 23).

Jesucristo tiene todo el poder del universo. El dijo: "Toda potestad me es dada en el cielo y en la tierra" (S. Mateo 28: 18).

Dios promete dar fuerzas a los débiles: "[Dios] no desfallece, ni se fatiga con cansancio, y su entendimiento no hay quien lo alcance. El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas" (Isaías 40: 28, 29).

3. ¿Cómo tener poder en la vida?

Recibiendo el Evangelio de Jesucristo. El apóstol San Pablo dijo: "Porque no me avergüenzo del Evangelio, porque es poder de Dios para salvación a todo aquel que cree" (Romanos 1: 16).

Recibiendo el Espíritu Santo en nuestras vidas. Cristo declaró: "Porque Juan ciertamente bautizó con agua, mas vosotros seréis bautizados con el Espíritu Santo. . . [y] recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo" (Hechos 1: 5, 8).

4. La poderosa acción del Espíritu Santo

a) Transforma la vida del hombre y lo prepara para el reino eterno de Cristo. En la Biblia, este cambio es llamado "nuevo nacimiento". Je-

sús dijo: "De cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios. . . El que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios" (S. Juan 3: 3, 5). "Somos transformados. . . como por el Espíritu del Señor" (2 Corintios 3: 18).

b) Enseña y guía a toda verdad. Cristo declaró: "Mas el Consolador, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, él os enseñará todas las cosas. . . , él os guiará a toda la verdad" (S. Juan 14: 26; 16: 13).

c) Llena de esperanza: "Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo" (Romanos 15: 13).

d) Produce virtudes en la vida de quienes lo aceptan: "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza" (Gálatas 5: 22, 23).

e) Nos ayuda e intercede por nosotros: "El Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles" (Romanos 8: 26).

5. ¿Cómo recibir el poder del Espíritu Santo?

a) Pedirlo con fe. "Si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan?" (S. Lucas 11: 13).

b) Arrepentirse y ser bautizado. "Pedro les dijo: Arrepentíos, y bautícese cada uno de vosotros en el nombre de Jesucristo para perdón de los pecados; y recibiréis el don del Espíritu Santo" (Hechos 2: 38).

c) Obedecer los mandamientos y enseñanzas divinas. El apóstol San Pedro declaró: "Y nosotros somos testigos suyos de estas cosas, y también el Espíritu Santo, el cual ha dado Dios a los que le obedecen" (Hechos 5: 32).

¿ESTA UD. PREPARADO?

Está a punto de asomar para la humanidad el amanecer eterno de la paz y de la felicidad perfectas. Esa hora crucial demanda una preparación especial.

EL DIA anterior había dedicado tres horas a visitar la Estatua de la Libertad, ubicada en la isla del mismo nombre, en la bahía de Nueva York. Con un amigo circunstancial, un médico hindú, habíamos ascendido los 168 peldaños de la escalera circular, que permite llegar por el interior casi hasta la cumbre de este coloso metálico de cincuenta metros de altura, ubicado sobre un pedestal granítico de 47 metros. Al regreso, nos habíamos detenido extensamente en la observación del célebre Museo de la Libertad, en el que se representan los sacrificios que el ser humano ha hecho al conjuro de esa palabra mágica... ¡libertad!

Hoy me aguardaba una emoción no menos profunda. Por primera vez estaría en la sede de las Naciones Unidas, situada también en Nueva York, sobre el río Este, entre las calles 42 y 48. Y así ocurrió. Acompañado en este caso por un amigo cubano, dedicamos dos horas a recorrer los edificios y los alrededores de la "encrucijada diplomática del mundo", en donde se lucha por lograr la paz entre los hombres y por ofrecerles a todos una vida mejor.

La guía rusa —al final de la gira nos mencionó su nacionalidad— fue contestando numerosas preguntas a medida que recorríamos los principales recintos de deliberación: el salón de la Asamblea General y las cámaras de los tres consejos. Tanto en estas dependencias, como en el edificio de la Secretaría de las Naciones Unidas y en el terreno circundante, se observan donaciones muy valio-

sas, hechas por diferentes países: un modelo del Sputnik I y un fragmento de roca recogido en la Luna, regalados por Rusia y por los Estados Unidos, respectivamente; una estatua de Poseidón, donada por Grecia, y un cuadro titulado "Hermandad", obsequiado por México. El mobiliario de la cámara del Consejo de Seguridad fue proporcionado por Noruega; el de la cámara del Consejo de Administración Fiduciaria fue un regalo de Dinamarca, y Suecia alfombró y decoró artísticamente la Cámara del Consejo Económico y Social.

ANSIAS DE PAZ Y LIBERTAD

Lo más impresionante de las Naciones Unidas, sin embargo, es algo que trasciende sus millonarias instalaciones, su compleja organización, sus vistosos cortinados, su magnífica biblioteca, sus artísticos cuadros o sus soberbios tapices. Es el deseo incontenible de paz que vibra en el espíritu humano. Es el anhelo conmovedor de vencer la miseria, el sufrimiento y el temor. Es el ansia impostergable de establecer definitivamente la armonía y la felicidad.

¿Acaso no reflejan esos anhelos la campana de la paz y una pagoda japonesa, donadas por la Asociación pro Naciones Unidas del Japón, a cuyo pie se encuentra la leyenda: "Eternamente viva la paz mundial"? ¿Y no es éste el mensaje transmiti-

do por el texto bíblico, esculpido en mármol, que puede leerse en un rincón de la Plaza de las Naciones Unidas: "Y martillarán sus espadas para azadones, y sus lanzas para hoces; no alzará espada nación contra nación, ni se ensayarán más para la guerra"? ¿Y no son esas mismas ansias las que dieron origen a la Estatua de la Libertad y a otros monumentos semejantes, y las que se agitan, casi sin excepción, en todos los hombres?

Paz y libertad...

Desde su más remota antigüedad, el ser humano ha perseguido estos bienes superiores. Y hoy en día, a pesar de toda su ciencia, de todos sus recursos materiales y de sus mejores intenciones, observa con desesperación e impotencia que la paz y la libertad se le escapan de las manos y se le hacen pedazos a sus pies. Cada día trae su nueva cuota de violencia, de inmoralidad, de cinismo y de desilusiones. Cada día pareciera más distante la hora de la fraternidad genuina y de la dicha duradera.

UNA ESPERANZA SEGURA

¿Estará el hombre condenado al fracaso? ¿Será su destino suspirar por la paz, pero vivir en guerra? ¿o hablar de libertad en medio de barrotes y cadenas... llámense pobreza, vicios o egoísmo?

De ninguna manera. Como humanidad, nos hallamos a un paso del triunfo definitivo del bien y de la justicia. Está a punto de comenzar la hora más gloriosa de nuestra raza. Jesucristo, el Rey del universo y el

Jesucristo no sólo predijo su glorioso regreso. También enseñó cómo debemos alistarnos para encontrarnos con él y para enfrentar la eternidad.

Hermano mayor de la familia humana, muy pronto regresará a esta tierra para remodelarla; para instaurar un gobierno perfecto y eterno; para entregarle el dominio del planeta a los amantes de la paz, del bien y de la verdad. De ese modo se cristalizarán finalmente nuestros viejos sueños e ilusiones. Esta es la única esperanza. La única solución.

Lo que el hombre no ha podido hacer, Dios lo hará en su favor. Y lo hará pronto, porque así lo ha prometido y él cumple sus promesas. En efecto, tal como hemos indicado en artículos anteriores, todos los fenómenos actuales —crisis política, social, económica y moral, e incluso los mismos cataclismos naturales— no son sino señales de la inminente y gloriosa venida de Cristo. Estos hechos que tanto afligen, debieran, por paradójico que parezca, llenarnos de aliento y valor: son las clarinadas inconfundibles que anuncian la cercanía del Rey, quien aparecerá en los cielos en forma espectacular, visible, audible e impresionante.

Jesucristo nos lo advirtió con toda claridad: “Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, conoced que está cerca, a las puertas. . . Entonces aparecerá la señal del Hijo del hombre en el cielo; y entonces lamentarán todas las tribus de la tierra, y verán al Hijo del hombre viniendo sobre las nubes del cielo, con poder y gran gloria” (S. Mateo 24: 33, 30).

¿Para qué vendrá Cristo? Ya lo hemos dicho. Para liberar al hombre de las cadenas del pecado, de la enfermedad, del dolor y de la muerte. Para establecer en esta tierra la paz y la felicidad perdurables. Apoyados en versículos bíblicos, mencionemos en forma resumida y precisa los propósitos del cercano y glorioso regreso de Cristo:

a) Jesús volverá para recoger a sus seguidores y llevarlos consigo (S. Juan 14: 1-3; S. Mateo 24: 31).

b) Jesús volverá para resucitar a los justos muertos y para transformar gloriosamente a los justos que estén vivos en ese momento; luego, llevará a ambos grupos al cielo (S. Juan 5: 28, 29; 1 Tesalonicenses 4: 16, 17).

c) Jesús volverá para juzgar al mundo (Eclesiastés 12: 14; S. Lucas 12: 2; S. Mateo 25: 31, 32). Recom-

pensará a los justos con la vida eterna (Apocalipsis 22: 12; S. Marcos 10: 29, 30) y castigará a los impíos con la muerte eterna (2 Tesalonicenses 1: 7-9; Malaquías 4: 1).

d) Jesús volverá para restaurar la tierra a su perfección y belleza originales (Hechos 3: 20, 21; Apocalipsis 21: 1, 4, 5).

e) Jesús volverá para reinar eternamente como Rey de reyes y Señor de señores (Apocalipsis 19: 11-16; S. Mateo 25: 31).

LA PREPARACION IMPRESCINDIBLE

El regreso glorioso de Cristo afectará a todo ser humano, querámoslo o no. En ese dramático momento, sólo habrá dos grupos: el de los justos o el de los impíos. No habrá un terreno neutral.

¿A qué grupo perteneceremos entonces? Eso depende de la preparación que hagamos ahora. Las Sagradas Escrituras enseñan con toda claridad que esta vida es el único período de oportunidad que tenemos los humanos a fin de alistarnos para ese supremo acontecimiento. Esto le imprime un carácter solemne y decisivo a cada momento de la existencia.

Ahora bien, ¿en qué consiste esa preparación?

Felizmente, Jesucristo no sólo predijo su glorioso regreso, ni se limitó a anunciar las señales de su cercanía. También declaró repetidamente cómo debemos alistarnos para encontrarnos con él y para enfrentar la eternidad. He aquí una de sus exhortaciones sobre este asunto: “Por tanto, también vosotros estad preparados. . . ¿Quién es, pues, el siervo fiel y prudente, al cual puso su señor sobre su casa para que les dé el alimento a tiempo? Bienaventurado aquel siervo al cual, cuando su señor venga, le halle haciendo así. De cierto os digo que sobre todos sus bienes le pondrá” (S. Mateo 24: 44-47).

La mejor preparación para recibir a Jesús consiste en adoptar, por la gracia de Dios, un estilo de vida altruista, que se goce en servir a los demás en forma “fiel y prudente”. En otras palabras, hemos de habituarnos a cumplir fielmente nuestras responsabilidades como padres o madres abnegados, como hijos amantes, como diligentes trabajadores, como honrados comerciantes,

como buenos vecinos, como leales ciudadanos.

Para entrar al cielo y ver a Dios, debemos ser santos (Hebreos 12: 14); y una extraordinaria escritora religiosa ha declarado con mucho acierto que el proceso que conduce a la santidad “consiste en la alegre ejecución de los deberes diarios en perfecta obediencia a la voluntad de Dios”.

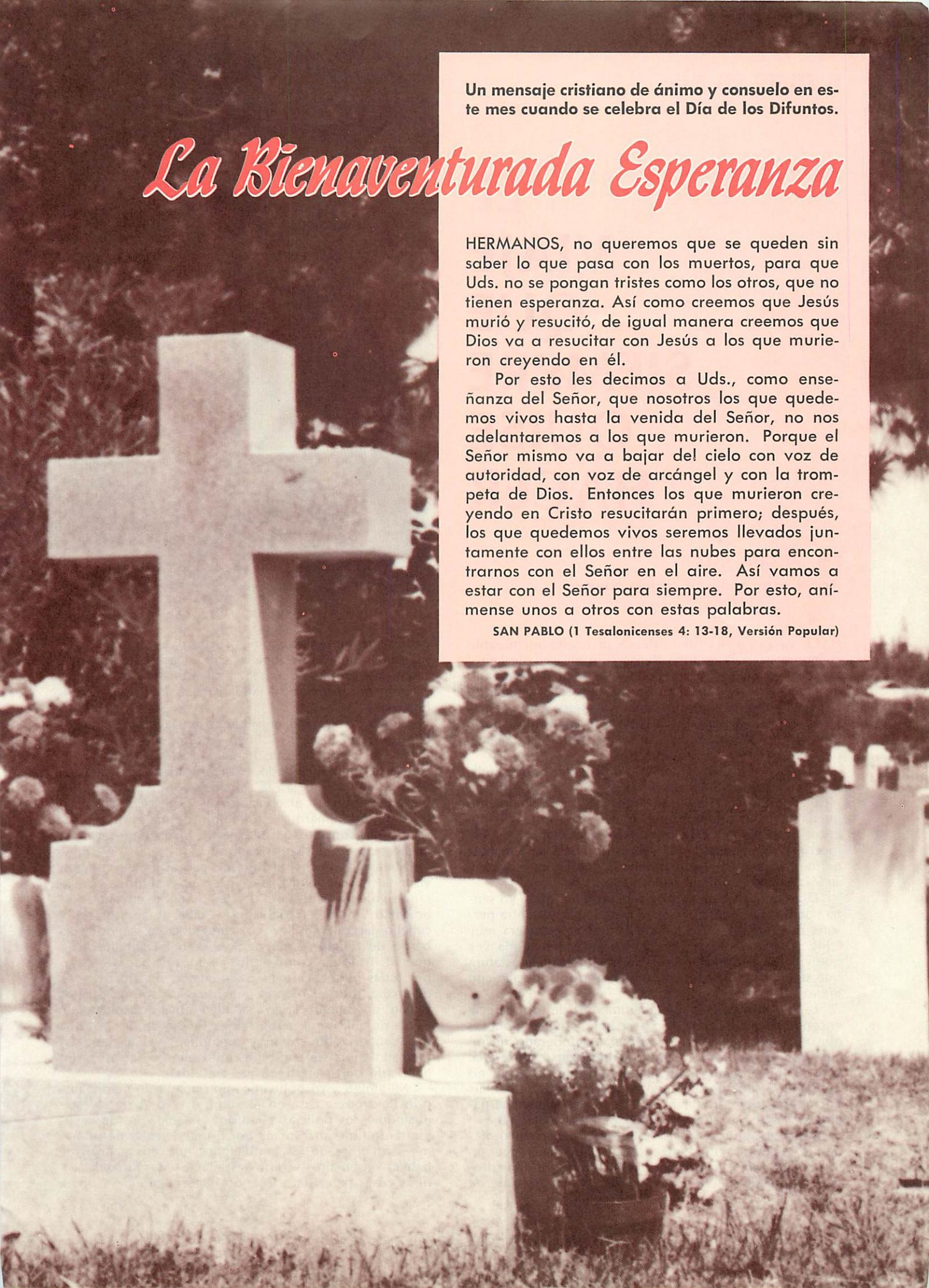
En armonía con esto, debemos esforzarnos por cultivar al máximo nuestras aptitudes y habilidades naturales, ya sea para las artes, las ciencias, el trabajo manual o lo que fuere, a fin de prestar la mayor utilidad posible al prójimo. Así lo enseñó también el Maestro en su parábola de los talentos (S. Mateo 25: 14-30), con lo que destacó otro aspecto de la preparación que ha de hacerse para pertenecer al grupo de los salvos. La atmósfera del reino que Cristo establecerá es una atmósfera de amor, de gozoso servicio a otros; de ahí que para sentirnos a gusto en el cielo, debemos ahora, en esta tierra, deleitarnos en desarrollar nuestra personalidad con el propósito de servir desinteresada y eficientemente a nuestros semejantes.

El apóstol San Pablo menciona otro factor básico dentro de esta preparación: “Porque la gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres, enseñándonos que, renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente, aguardando la esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo” (Tito 2: 11-13).

¿Cómo vivir en forma piadosa, pura y altruista? Sólo teniendo un contacto diario con Jesús, la fuente de toda piedad, pureza y abnegación. Sólo entregándole arrepentidos nuestra vida imperfecta y pecadora, y aceptándolo de todo corazón, por la fe, como nuestro Salvador personal. Y este encuentro con Jesús es posible mediante el estudio humilde y perseverante de las Escrituras, a través de la oración privada y en familia, y sometiendo constantemente nuestra vida a la acción transformadora del Espíritu Santo, el representante de Cristo en la tierra.

Si hacemos esto, con toda seguridad estaremos listos para recibir en paz al Rey del universo, porque lo habremos conocido antes como nuestro Amigo y Salvador. De ese modo, su gloriosa venida será también para nosotros una hora de triunfo y de gozo.

¿Está Ud. preparado? □



Un mensaje cristiano de ánimo y consuelo en este mes cuando se celebra el Día de los Difuntos.

La Bienaventurada Esperanza

HERMANOS, no queremos que se queden sin saber lo que pasa con los muertos, para que Uds. no se pongan tristes como los otros, que no tienen esperanza. Así como creemos que Jesús murió y resucitó, de igual manera creemos que Dios va a resucitar con Jesús a los que murieron creyendo en él.

Por esto les decimos a Uds., como enseñanza del Señor, que nosotros los que quedamos vivos hasta la venida del Señor, no nos adelantaremos a los que murieron. Porque el Señor mismo va a bajar del cielo con voz de autoridad, con voz de arcángel y con la trompeta de Dios. Entonces los que murieron creyendo en Cristo resucitarán primero; después, los que quedamos vivos seremos llevados juntamente con ellos entre las nubes para encontrarnos con el Señor en el aire. Así vamos a estar con el Señor para siempre. Por esto, ánimese unos a otros con estas palabras.

SAN PABLO (1 Tesalonicenses 4: 13-18, Versión Popular)

EL VIAJE QUE SIEMPRE QUISE HACER

Por MISCHA ROX

(Según relato hecho a Gertrudis Naugler)

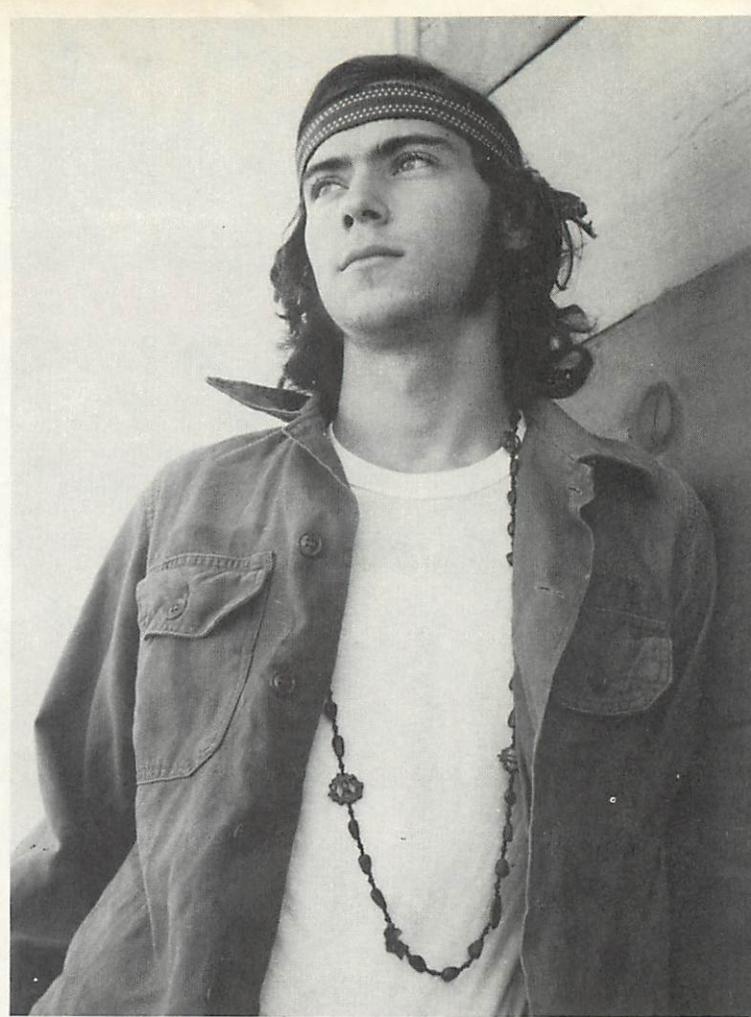
HACE ya casi cinco años desde la noche memorable cuando asistí a la reunión de oración en casa de Leif y Margarita Rovick. Mis mocasines se habían terminado de gastar, por lo que debí entrar a la sala caminando descalzo sobre la alfombra azul. Mi suéter y mis pantalones, mi cabello largo y la cinta que ceñía mi cabeza, estaban inmundos. Y más tarde me contaron que mis ojos despedían fulgores siniestros.

La mayoría de los estudiantes universitarios que componían el grupo, concluyeron al verme que sería buena idea abandonar el lugar lo antes posible. Finalmente quedamos sólo seis personas y yo, y para entonces me encontraba en tal estado que se necesitaron los esfuerzos combinados de los cuatro hombres para mantenerme tendido en el sofá, mientras que la Sra. Rovick y su hija cantaban y oraban a mi lado.

Digo que era a mí a quien tenían sujeto, pero yo sentía como si fuera otra persona. Escuchaba a esa otra persona que aullaba obscenidades, como si estuviera muy lejos. Después de un rato, me desmayaba. Cada vez que volvía en mí, veía gente de tres metros de estatura que se erguía sobre mí, con ojos que resplandecían con luz azulada.

La Sra. Rovick, que sujetaba una cruz de oro, parecía encenderse y apagarse, y yo sentía como si poderes que no podía controlar se hubieran apoderado de mi cuerpo, y estuvieran procurando abalanzarse sobre ella. Usaban mi garganta para dar alaridos de ira, y yo no podía decir nada por mi cuenta. ¡Pero tenía que hablar! Por último logré articular débilmente las siguientes palabras: “¡No me suelten! Ellos quieren matarla”.

Tenía yo catorce años, y éste era el fin de cinco días de uso continuo de benzadrina. ¿Qué hace que un muchacho como yo adquiera la costumbre de usar drogas? No puedo culpar a mis padres. No son la clase de



CLIBURN

padres incomprensivos que provocan resentimiento en sus hijos. Son profesionales con ideas bastante avanzadas. Mi problema comenzó cuando tenía doce años, y tuvimos que dejar mi ciudad natal para irnos a otro lugar.

Nunca había sido muy bueno en la práctica de los deportes, por lo cual mi buen rendimiento en los estudios y el hecho de que había logrado obtener mi licencia de radioaficionado, lo significaban todo para mí. Pero la nueva escuela era extraña. No me parecía posible adaptarme. Y el clima frío y la gente poco amistosa me desanimaron. Para colmo de males, la ley del Estado me consideraba demasiado joven para revalidar mi licencia de radioaficionado.

Me alegré mucho cuando mis padres me permitieron visitar a mis abuelitos que vivían en California, el verano siguiente, es decir el de 1967. Allí me encontré con un viejo amigo, el cual ahora usaba anteojos raros y cabello largo. Me llevó a San Francisco, a visitar el barrio de Haight-Ashbury. ¡Me sentí encantado de lo que vi! Todo era como en los cuentos de hadas —color por todas partes, carteles psicodélicos, incienso que se quemaba, todo el mundo con ropas de colores alegres y con el cabello largo, saludándonos amablemente. Cerca de allí, en el parque de la Puerta de Oro, tocaba una banda; todo era muy romántico, y constituía un marcado contraste con el invierno que yo había pasado en el frío norte. ¡Esto sí que era vida!

Mi amigo y yo obtuvimos un puñado de marihuana, y lo llevamos a casa en el autobús. Nos parecía estar jugando a los policías y ladrones —sólo que de veras. Esa tarde fumé marihuana por primera vez, y de pronto me sentí libre de las inhibiciones que mis padres me habían enseñado —como respetar a las muchachas, y otras cosas parecidas. Cuando llegué el otoño y volví a

la escuela me había convertido en un fumador habitual de marihuana, usaba el cabello largo, y era el único hippie que había en el décimo grado. Me expulsaron el primer día de clases.

Consideré entonces que la única solución a mi problema consistía en abandonar mi hogar para así poder vivir mi propia vida. Algunos me preguntan cómo mis padres pudieron permitir que un muchacho de trece años abandonara el hogar. Creo que se sintieron impotentes para evitarlo. No me pudieron hacer cambiar de propósito, aun cuando me lo pidieron llorando. Finalmente me enviaron a hablar con el pastor de nuestra iglesia. Me gustó el hombre, pero era un intelectual y el mensaje que me dio estaba demasiado diluido. Después hizo una oración. Salí entonces a la calle, con mis ahorros en el bolsillo y una bolsa de lana a la espalda, llevando también mi balalaica [especie de laúd triangular y de tres cuerdas], mi pequeño talismán carismático.

Mucha gente me ayudó a lo largo de mi camino, y de algún modo me las arreglé para llegar a San Francisco, donde me apresuré a ubicar el distrito de Haight-Ashbury. ¡Qué desilusión! En sólo dos o tres meses, siniestros personajes del bajo mundo se habían apoderado del lugar, y la gente pintoresca y amable que yo había visto, ya no estaba. Ahora no veía sino basura en las calles y endrogados. Deseaba descubrir una escena pasiva y amistosa, con marihuana y LSD, en vez de hordas de muchachos con mal aliento y pies desnudos, nerviosos y malolientes, y muchachas atontadas, con lunares artificiales en sus rostros.

Tuve entonces una idea: ¿Por qué no viajar más al sur? Si se toma en cuenta la forma como sucedieron las cosas, es posible que la idea haya sido una inspiración divina. Antes de mucho, conocí a un muchacho llamado Rusty y comenzamos nuestro propio negocio de venta de drogas, vendiendo al por menor por cuenta de los traficantes, y quedándonos con un tercio de lo que obteníamos. En los primeros tres días vendimos suficiente marihuana como para comprar un viejo y estropeado furgón verde.

A la policía no le gustan mucho los vehículos viejos y abollados, decorados con símbolos sexuales. Pero a una cuadra de la playa, había un restaurante cristiano con una cruz en el techo. Entré y pedí unas Biblias. Entonces, siempre que un policía me detenía, yo saltaba afuera del vehículo, adoptaba una expresión muy religiosa, y le ofrecía una Biblia. Allí se terminaba el problema.

Pronto Rusty y yo decidimos establecer nuestra propia sede suburbana. Encontramos un par de muchachas dispuestas a acompañarnos. La de Rusty tenía un tocadiscos de alta fidelidad, y la mía tenía un televisor, de modo que alquilamos una minúscula casita en una calle pintoresca. Cindy, mi muchacha, tenía 18 años, y yo acababa de cumplir catorce, pero parecía de más edad. Lo pasamos muy bien juntos. En las tardes todos nos dedicábamos a fumar marihuana mientras mirábamos televisión, y a veces usábamos "ácido".

Recuerdo que las muchachas nos preparaban buenas comidas. Pero poco después, nuestro negocio comenzó a declinar, y las cosas se pusieron difíciles. Necesitábamos dinero, de modo que a Rusty se le ocurrió derribar parquímetros con nuestro vehículo. Luego los llevábamos a casa y los abríamos. No me gustaba nada el

asunto. El robo y la violencia no eran de mi agrado. Para peor, habíamos comenzado a usar benzedrina.

Mi semblante adquirió un color enfermizo, y mi cuerpo comenzó a dar señales de corrupción. Todo se volvió feo y aburridor. Sentí lástima por Cindy, pero a ella también comencé a odiarla y procuré lanzarle su televisor a la calle. Al ver que las cosas se ponían malas procuré orar, en primer lugar por mí mismo, pero también por ella y por los demás. Por la noche, me iba solo a la playa y corría de un lado a otro en un pequeño rompeolas, llamando a Dios. Pronto mi cabeza estuvo tan confundida que a veces perdía la noción de lo que me rodeaba. Finalmente pensé en la gente del restaurante cristiano. Y así fue como llegué a encontrarme tendido en el sofá, sujeto por los cuatro hombres, y procurando ahorcar a la Sra. de Rovick en uno de mis períodos de inconsciencia.

Me sentía como en el fondo de un pozo, y ese grupo de buenas gentes siguió velando y trabajando por mí durante horas y horas. Podrían haber llamado en cualquier momento una ambulancia y haber dicho: "Llévense a este muchacho. Se ha enloquecido por usar drogas". Pero no lo hicieron. Finalmente, recobré el uso de mi razón lo suficiente como para escuchar que uno de los hombres decía: "Mischa, Jesús te ama y puede hacer cualquier cosa por ti". Me aferré de esa esperanza. ¡Tenía que haber una forma de escapar de esta prisión! Y escuché que la Sra. de Rovick decía: "Ahora triunfará. Puede oír y desea ayudarse a sí mismo".

Todavía tenía que luchar en forma terrible, pero ahora ya podía evitar que mi cuerpo se abalanzara sobre ella. Y el hombre que me habló antes siguió repitiendo: "Aguanta, Mischa. Estás sujeto de la mano de Jesús".

Seguí luchando y perseverando. Entonces, repentinamente, sentí que Jesús estaba a mi lado. Sentí que un poder fantástico se adueñó de mí y barrió con el mal que había en mi ser. Sentí lo mismo que describe el apóstol San Pablo al decir "vive Cristo en mí". ¡Estaba libre, completa e increíblemente libre! Entonces dije: "Este es el 'viaje' que siempre quise hacer y nunca había podido realizar". Me embargaba un gozo maravilloso y completo.

Tenía catorce años entonces. Ahora tengo 19. No siempre fue fácil, pero hasta el día de hoy he permanecido libre de drogas. Lo que es más importante, me he unido a otros para trabajar con el fin de ayudar a muchachos y muchachas que tienen el mismo problema por el que yo pasé. El único antídoto contra las drogas que conozco, es el amor y el poder de Dios. □

LEA EN EL PROXIMO NUMERO:

- Nuestra década y su paradoja moral
 - Su jefe tiene un corazón
 - 100^o aniversario de nuestra editorial
 - Cómo tener buenos hijos
-

Recreación Sana Para los Adolescentes

Por **LEO RANZOLIN**

Director Mundial del
Club de Conquistadores
de la Iglesia Adventista

EL CENTINELA saluda al Club de Conquistadores en sus Bo- das de Plata.

- El Club de Conquistadores tiene más de 105.000 miembros y la cifra crece rápidamente.
- Chicas y muchachos de diez a quince años que se reúnen para recrearse, aprender y servir a la comunidad.
- Los Conquistadores están en marcha en Latinoamérica, Africa, Asia, Australia, Europa y Norteamérica.

EL ALCALDE o intendente de una gran ciudad de Latinoamérica caminaba nerviosamente en su oficina, al par que daba órdenes urgentes.

La ciudad había sido castigada por una tormenta. Muchos edificios habían sido destruidos. Miles se encontraban repentinamente sin hogar.

Cuando el alcalde terminó de dar sus órdenes, agregó: "¡No se olviden de llamar a los Conquistadores!"

¡Los Conquistadores están donde hay acción! En la ciudad de Sao Paulo, Brasil, donde ocurrió esto, inmediatamente se movilizaron más de cincuenta clubes de Conquistadores a fin de colaborar. Juntaron frazadas y ropa, y las distribuyeron entre los necesitados. Ayudaron a alimentar a miles de personas en refugios de emergencia. Luego trabajaron en la limpieza de los escombros provocados por el desastre.

Ya sea en Latinoamérica, Africa, Norteamérica, Europa, Asia o Australia, ¡los Conquistadores están en marcha! ¡Forman un gran ejército que circuye el mundo, y están celebrando este año 1974 veinticinco años de recreación, aprendizaje y servicio!

El Club de los Conquistadores está organizado por la Iglesia Adventista del Séptimo Día, la cual cree que mediante el programa de actividades de dicho club se ofrece la respuesta al desafío de mantener a los adolescentes ocupados en tareas provechosas.

El Club de los Conquistadores MMV (Menores Misioneros Voluntarios) está dirigido por miembros capacitados de la iglesia e incluye dentro de sus actividades las siguientes: manualidades y hobbies, descubrimiento de la naturaleza, campamentos, ejercicios y marchas, y programas recreativos y sociales. El propó-

sito del club es desarrollar el carácter, la conciencia cívica, la aptitud física y la disciplina cristiana de sus miembros, mediante un inteligente programa de actividades destinadas a chicas y muchachos de diez a quince años de edad.

COMO NACIO EL CLUB

El término "Conquistador" fue usado por primera vez en Santa Ana, California, en los comienzos de 1930. Un médico adventista, el Dr. Theron Johnston, organizó con un amigo un club para muchachos, el cual se reunía en el subsuelo de su casa. Estos esforzados dirigentes iniciaron muchos de los conceptos que sustentan actualmente el Club de Conquistadores.

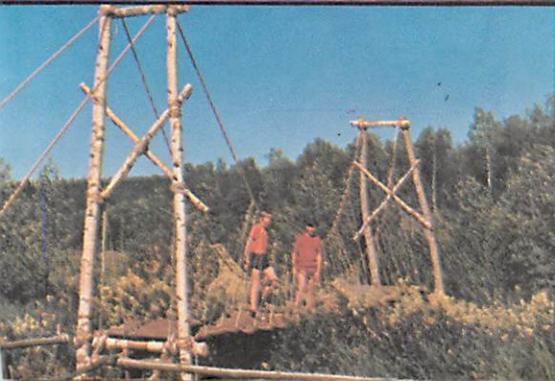
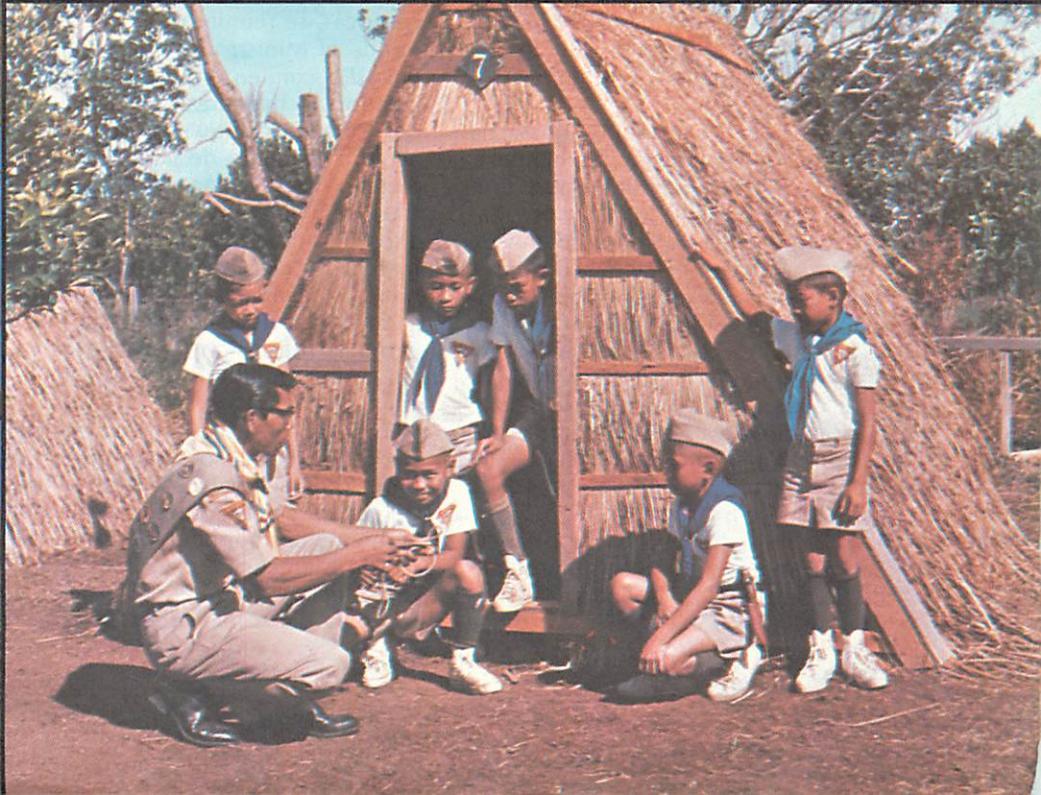
Al comienzo de la década de los 40, muchos jóvenes y adultos estaban experimentando con programas semejantes al que ahora tiene el club. La idea se difundió rápidamente y en 1950 la iglesia adoptó oficialmente las actividades de los Conquistadores como una parte de su programa habitual en favor de los adolescentes y de los jóvenes.

El club tiene ideales elevados, los cuales se expresan en un voto y una ley que cada Conquistador sabe de memoria. El Voto del MMV (Menor Misionero Voluntario) reza así:

**"Por la gracia de Dios,
seré puro, bondadoso y leal.
Guardaré la Ley del Menor
seré siervo de Dios
y amigo de la humanidad".**

(Continúa en la pág. 22)

Conquistadores de diferentes partes del mundo: Sudamérica (con equipo de radio), las Filipinas (choza de paja), Europa (puente colgante) y los Estados Unidos.





Inspección matutina de una carpa de Conquistadores, en Austria.

La Ley del MMV tiene este texto: "La Ley del Menor Misionero Voluntario me manda:

1. Observar la Devoción Matutina [lectura diaria de un versículo de la Biblia, con su correspondiente comentario].
2. Cumplir con la parte que me toca.
3. Cuidar mi cuerpo.
4. Tener una mirada franca.
5. Ser cortés y obediente.
6. Andar con reverencia en la casa de Dios.
7. Conservar una canción en el corazón.
8. Hacer mandados para Dios".

El programa de actividades seguido por el Club de Conquistadores alrededor del mundo es muy similar al de los Scouts, con el agregado de algunos elementos singulares. A todos los adolescentes se los orienta en el estudio de la Palabra de Dios y se los anima a que acepten lealmente a Jesucristo como su Salvador y Guía. La iglesia cree que los adolescentes y jóvenes son los futuros dirigentes; por lo tanto, debe instruírselos en sus primeros años a fin de que puedan participar positivamente en las actividades de la iglesia y convertirse en buenos ciudadanos de este mundo y del mundo venidero.

El Club de los Conquistadores ha adoptado un uniforme, una bandera, estandartes para las diferentes unidades y ceremonias especiales. Cada club está dividido en unidades de cuatro a ocho muchachos o chicas. Cada grupo tiene dos oficiales escogidos por la unidad, un capitán y un secretario. La comisión directiva del club designa a un adulto consejero para cada unidad. A su vez, la comisión directiva está integrada por un director y un delegado juvenil escogido por la iglesia, amén de consejeros e instructores.

La iglesia destaca la importancia de la preparación y entrenamiento de consejeros adolescentes, a saber, Conquistadores de trece a quince

años de edad, quienes pueden convertirse en dirigentes dentro de su club. Estos consejeros adolescentes eventualmente asumirán otros cargos de liderazgo en la organización de los Conquistadores y colaborarán con las actividades de la iglesia de diferentes maneras.

ALREDEDOR DEL MUNDO

Durante una visita reciente a Centroamérica y a Sudamérica, observé el tremendo desarrollo del club, cuyos miembros participan cada vez con más eficiencia en las actividades de la iglesia y de la comunidad.

En Haití, vi a un ejército de Conquistadores marchando a lo largo de las calles de Puerto Príncipe, seguido por miles de niños y adultos. Más tarde, después de una concentración, ellos se dirigieron al gran público para compartir el Evangelio de Jesús con la comunidad.

Lo mismo ocurrió en Colombia, Trinidad y Jamaica. Los Conquistadores de Georgetown, la capital de la Guayana Británica, escogieron el estadio principal de la ciudad para realizar una demostración pública de sus habilidades. Después de un vistoso desfile realizado en las calles céntricas, se reunieron en el estadio, donde el Ministro de Educación del país dio comienzo a las actividades izando las banderas de Guayana y del Club de Conquistadores, con el acompañamiento de la banda de un Ejército de Salvación. Ante una multitud de 3.000 personas, estos jóvenes de ambos sexos realizaron sus marchas y ejercicios, exhibieron los trabajos manuales y efectuaron una serie de actividades que hasta incluyeron la prestación de primeros auxilios. ¡La multitud estaba electrizada!

Techuana, Austria, fue el escenario de un hermoso Camporee (reunión internacional de los miembros del club) en el que se respiró un ambiente cosmopolita. Conquistadores de Alemania, Suiza, Italia, Bélgica, Francia y de otros países acudieron para participar en este aconteci-

miento que duró diez días. Todo lo que se decía en inglés se traducía al francés, al italiano, al alemán y al flamenco. Ciertamente fue algo así como las Naciones Unidas de los Conquistadores.

Cada día hubo una actividad diferente. Concursos bíblicos. Excursiones a la ciudad de Villach y a los lagos cercanos. Natación, una visita a Minimundo, donde muchos de los grandes monumentos del mundo están representados en miniatura. Volleyball y fútbol. ¡Los Conquistadores estaban ocupados! La culminación tuvo lugar el día sábado, cuando doce adolescentes que habían dado sus corazones a Dios, se bautizaron a la orilla de un hermoso lago.

Durante un viaje al África, presencié la expansión de nuestros clubes de Conquistadores de ese continente y el entusiasmo de los habitantes de numerosas naciones africanas ante las actividades tan atractivas de nuestro club. En Ciudad del Cabo, por ejemplo, 27 clubes asistieron a una exhibición, con 753 miembros uniformados. Los Conquistadores se alinearon en sus lugares a las ocho de la mañana y desfilaron marcialmente por las calles céntricas hasta el estadio de la ciudad, donde los representantes de los distintos clubes construyeron pequeños puestos de exhibición, valiéndose de materiales naturales, para luego exponer sus trabajos artísticos y de manualidades. El resto del día se dedicó a actividades como carreras de obstáculos, competencias deportivas y prácticas de señalización.

Quizás uno de los aspectos más significativos de los Conquistadores es el servicio a la comunidad. Como ya mencionamos anteriormente, estas chicas y muchachos colaboran en forma activa cuando ocurren desastres, ya sea juntando alimentos, frazadas y ropas, o prestando los primeros auxilios de emergencia a los necesitados. En muchos lugares, estas chicas y muchachos plantan ár-



Conquistadores de la India construyendo una pirámide.

noticias de interés

JORGE LUIS BORGES Y LA BIBLIA. El escritor argentino Jorge Luis Borges es ya famoso en todo el mundo intelectual contemporáneo por su asombrosa cultura, sus ficciones fantásticas, su poesía sobria y profunda y por su humanismo de verdadera raigambre clásica. Recientemente, Borges viajó a la ciudad de México para recibir mercedamente el premio literario "Alfonso Reyes". Entrevistado para la televisión mexicana por Alvaro Gálvez y Fuentes, en un programa especial que patrocina el Instituto Mexicano del Seguro Social, Borges disertó sobre libros, literatura y cuestiones de estética con el talento que lo caracteriza. Al hablar de la Biblia, se refirió a ella como "un libro de capacidad de lectura infinita, que naturalmente no se agota nunca porque fue escrito por el Espíritu".

LIBRO RELIGIOSO LLEGA A LOS 17 MILLONES. El libro *El camino a Cristo* se ha transformado en uno de los libros religiosos más difundidos de nuestro siglo. Escrito en 1892, ya se ha traducido a más de cien idiomas y se han impreso de él algo más de 17 millones de ejemplares. Su autora es Elena G. de White, cristiana piadosa y dirigente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día a fines del siglo pasa-

doles, limpian las calles y juntan dinero con el propósito de obtener recursos que les permitan promover programas de beneficencia. De todas estas actividades, quizás la que más me fascina y emociona, es cuando los Conquistadores van de casa en casa para juntar juguetes usados a fin de arreglarlos para poder obsequiarlos a niños pobres en la época de Navidad. Este es el espíritu de los Conquistadores en este año 1974, cuando celebramos 25 años de servicio, de recreación y de aprendizaje.

Los Conquistadores dicen con sano orgullo: "¡Sonríe, eres un Conquistador!" ¡Este es nuestro lema para 1974-75, el año en que celebramos nuestras Bodas de Plata! □

Y HERALDO DE LA SALUD

do y a comienzos de éste. *El camino a Cristo* se puede conseguir dirigiéndose a cualquiera de las agencias de EL CENTINELA.

DOS CIEGOS VIERON CON OJOS ARTIFICIALES. Dos ciegos dicen que durante unos experimentos efectuados para desarrollar un ojo artificial, lograron ver partículas de luz, "como constelaciones de estrellas". Las descripciones técnicas de los experimentos conducidos por más de treinta investigadores de las universidades de Utah y Ontario occidental, fueron publicadas hace poco en la revista *Science* (Ciencia). Los dos ciegos vieron los puntos de luz cuando estuvieron sometidos a la acción de una computadora con 64 pequeños electrodos de platino que estimularon sus cerebros. Los pacientes dijeron que pudieron reconocer cosas simples, inclusive algunas letras, y dibujar en un papel lo que vieron. Los in-

vestigadores creen que se podrá construir un ojo artificial —pequeña cámara de televisión en la cuenca del ojo, conectada a electrodos insertados permanentemente a través de la sección posterior del cráneo— a un costo de \$ 5.000 dólares, además de \$ 2.000 dólares para la cirugía y los gastos derivados. W. J. Dobbelle, director del proyecto, dijo que en los experimentos ya se han invertido \$ 500.000 dólares.

Suscríbase

a
EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a EL CENTINELA, 1350 Villa St., Mountain View, California 94042, U.S.A.

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 _____

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.
Ayda, 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, Curacao, 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.

ALEMANIA OCCIDENTAL Y EL CASAMIENTO. Según una encuesta reciente realizada en Alemania Occidental, el 51 por ciento de los protestantes y el 45 por ciento de los católicos de dicho país no objetan el hecho de que hombres y mujeres jóvenes vivan juntos sin estar casados, ni piensan que tal tipo de cohabitación sea "ir demasiado lejos". Esta actitud excesivamente liberal coincide perfectamente con la descripción que da la Biblia de los días que precederían al regreso de Cristo, cuando la inmoralidad y la maldad se multiplicarían grandemente.

**Para
Resolver**
Sus Dos Mayores Problemas

LE OFRECEMOS
ESTE PLAN:

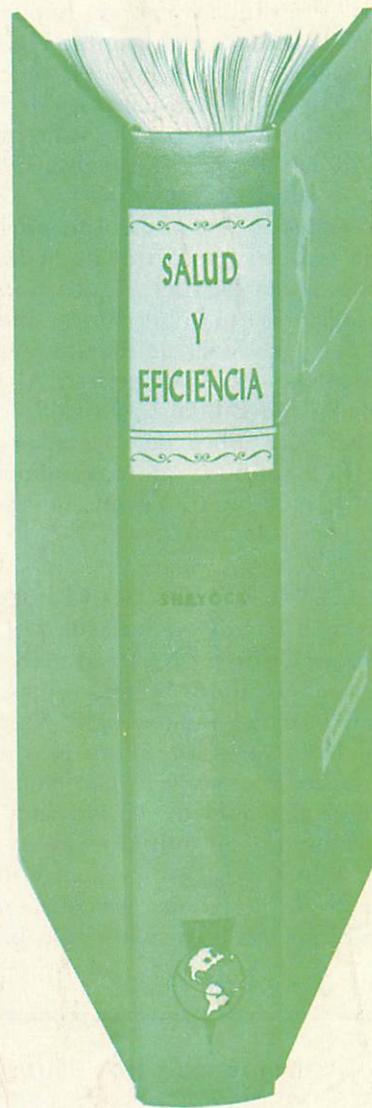


LIBERTAD DEL TEMOR

El temor nos roba la salud, anula nuestra felicidad, nos incapacita para el éxito, elimina toda posibilidad de satisfacción en la vida. En esta obra, tres autores especializados —Braulio Pérez Marcio, Héctor Pereyra Suárez y Fernando Chaij— desarrollan los diferentes aspectos de nuestros temores, y nos muestran la manera de liberarnos de ellos y rehacer nuestra vida. Una alborada de bienestar y entusiasmo bien fundado espera a todo el que se interese en este plan.

SALUD Y EFICIENCIA

La salud es uno de los factores básicos de la eficiencia en la vida. En esta vida moderna existen numerosos elementos que atentan contra nuestra salud. El autor de esta obra, Dr. Haroldo Shryock, en forma sencilla y científica traza un camino viable para alcanzar una óptima salud, que conduzca a una óptima eficiencia.



Pida datos
y precios
a

EDICIONES
INTERAMERICANAS



Sres. PUBLICATIONS INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, USA

Sírvanse enviarme información acerca de
LIBERTAD DEL TEMOR y SALUD Y EFICIENCIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País