

Diciembre 74

12-78

EL Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD



Meditación de Navidad

Véase la pág. 12



Año 78

Núm. 12

EL CENTINELA

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

Presidente del Consejo Editorial
Dr. FERNANDO CHAIJ

Director
Prof. TULIO N. PEVERINI

Director asociado
SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA

Administrador
FRANCISCO L. BAER

Asesor médico:
Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:
ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Promoción y ventas
BENJAMIN RIFFEL
JOSE L. CAMPOS

COLABORADORES ESPECIALES

B. L. Archbold, Dr. Antonio Arteaga, Carlos Ayala, Nicolás Chaij, Max Martínez, Dr. 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 December, 1974. Volume 78. Number Twelve. 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 I, D.F., el 20 de diciembre de 1963.

Copyright © 1974, by
Pacific Press Publishing Association

NUESTRA PORTADA

Nuestro artista ha representado magistralmente aquella triste escena de la Navidad: el posadero de Belén les niega albergue a la Virgen María y a José. Fue así como Jesús tuvo que nacer en un pesebre.

CARTAS de los lectores

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

Quiere seguir leyendo la revista

◆ He tenido la suerte de leer por primera vez la revista *El Centinela*. He encontrado en ella artículos muy importantes que ayudan a comprender mejor la realidad de la vida y a tomar las medidas indispensables para disfrutar de un cuerpo vigoroso y una mente sana. Me gusta mucho su revista, y quisiera seguir leyéndola. Soy extranjero y llevo pocos meses en los Estados Unidos. Era de religión católica, pero perdí la fe, porque he llegado a comprender que muchas de las cosas que se enseñan no concuerdan con la Biblia. En cambio en las páginas de esta revista estoy encontrando la orientación que necesito para practicar las enseñanzas del Evangelio en mi vida.

Manuel Serrano
Laredo, Texas

Le interesa el espiritismo

◆ Un amigo me prestó un ejemplar de *El Centinela*. Leí todos sus artículos y me agradaron bastante. El que más me llamó la atención fue uno titulado: "Lo que hay detrás del espiritismo", escrito por el Prof. Víctor Ampuero Matta. Quisiera obtener más información sobre este asunto... Muy agradecido, les saludo atte.

Víctor M. Rodríguez
Girardot, Colombia

Quiere ser representante de "El Centinela"

◆ Tengo 14 años y me gusta mucho *El Centinela*. En el colegio donde estudio he realizado una especie de propaganda de la revista de Uds. He prestado diversos números a varias compañeras y a ellas también les agradaron. Quisiera que me permitiesen ser una representante de *El Centinela*; deseo que los demás se den cuenta que sólo aceptando a Jesucristo se puede realmente vivir. Espero que me autoricen.

Yarima Rivero
Caracas, Venezuela

Estilo literario comprensible

◆ Encuentro muy interesantes los artículos de su revista. Están redactados magníficamente

y el estilo literario es comprensible para todos. Me gustaría que se refiriesen más a los problemas que se presentan en el matrimonio y a los que ocurren en la edad senil.

Freddy Antonio Raymond
Mayagüez, Puerto Rico

Trae esperanza y gozo

◆ Quiero felicitarlos por su revista *El Centinela*. La encuentro realmente provechosa. Sus temas son interesantes e instructivos; proporcionan esperanza al desanimado, gozo al que sufre y paz a los que están abatidos. Sigamos adelante.

Víctor Olán Presenda
Tabasco, México

Hace diez años lee "El Centinela"

◆ Quiero decirles que tengo cincuenta años de edad y hace diez años leo fielmente *El Centinela*. Me gusta mucho. Me agradecería que volvieran a publicar el Plan para Dejar de Fumar que apareció en noviembre de 1970. Muchas gracias.

Lionel García
Bogotá, Colombia

Decidió suscribirse inmediatamente

◆ Después que leí el primer ejemplar de *El Centinela* que llegó a mis manos, decidí suscribirme inmediatamente porque me resultó interesante la revista. Quisiera que fuese semanal o quincenal, en vez de aparecer mensualmente.

C. Ramírez
Hyattsville, Maryland
EE. UU.

Quiere correspondencia

◆ Soy una joven universitaria puertorriqueña, de 17 años de edad. Deseo correspondencia con chicas de cualquier edad, preferiblemente de España o de Brasil, para cultivar una sincera amistad. Escribir a

Maura Soto, Community Services
Northeastern University
5500 N. St. Louis Ave.
Chicago, Ill. 60625, U. S. A.

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2
Nuestra década y su paradoja moral	3
Cómo triunfó Don Eugenio Mendoza	5
La hepatitis B y su prevención	8
La página de la cocina	10
También su jefe tiene un corazón	11
Meditación de Navidad	12
Poesía "El establo"	14
Cómo tener buenos hijos	15
100º aniversario de nuestra editorial	16
El libro que señala el camino	18
Cómo transformar la personalidad	19
Hacia la cumbre — Para Jóvenes	20
Índice temático	22
Noticias de interés	23
2 Correo internacional	
3 Dr. Fernando Chaij	
5 Prof. Tulio N. Peverini	
8 Dr. J. A. Valtueña	
10 Dra. I. B. de Vyhmeister	
11 Escogido	
12 Dr. Humberto M. Rasi	
14 Francisco L. Bernárdez	
15 Elena G. de White	
16 La Redacción	
18 Danilo Rodríguez	
19 Estudio bíblico	
20 Dr. Milton Peverini	
22 Sinopsis	
23 Miscelánea	



Nuestra Década y su Paradoja Moral

Por el Dr.
**FERNANDO
CHAIJ**

- ★ Un contraste impresionante
- ★ Causas del crimen y la inmoralidad
- ★ Su remedio y su significado

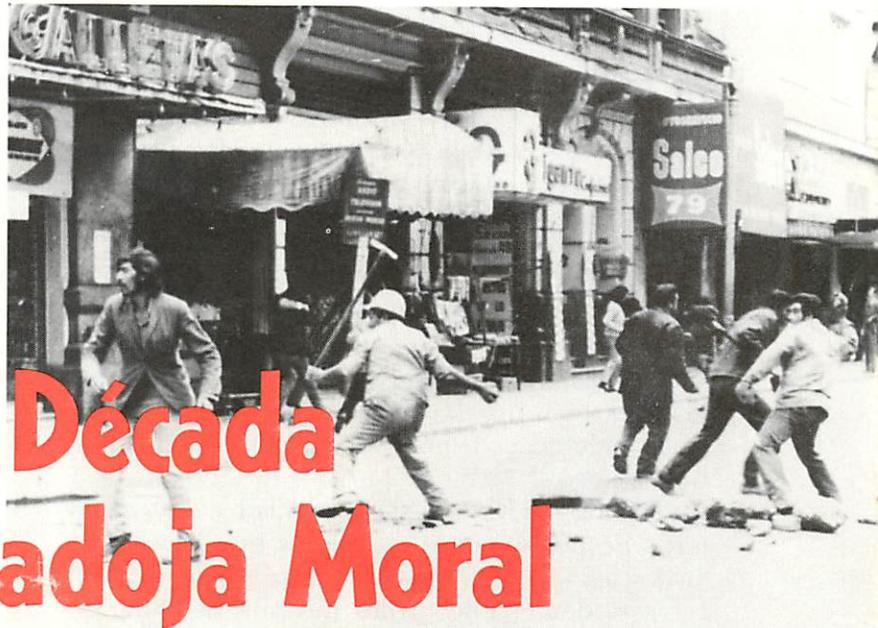
LA REVOLUCION científica y tecnológica de la década del 70, que ha mejorado grandemente las condiciones de vida en nuestro planeta, se destaca en agudo contraste con el impresionante deterioro de la moral pública y privada. Y la disparidad es tan notable que constituye una tremenda paradoja: la mayor de la historia.

Por una parte, los extraordinarios progresos en el campo de los conocimientos humanos, han beneficiado enormemente a la humanidad con sus maravillosas aplicaciones prácticas. Pero cuanto más sorprendente es este aspecto luminoso de nuestra sociedad, tanto más oscura se vuelve la otra cara de la misma: la ola del crimen, la violencia y la degeneración, que está creciendo de continuo y parece querer arrollarlo todo.

Nunca ha tenido la humanidad tanto poder

La violencia y la inmoralidad contrastan abiertamente con el progreso científico de nuestra civilización. A la derecha, aparecen dos mujeres de Milwaukee, Estados Unidos, que pidieron insistentemente que se les diese un certificado legal de matrimonio.

NASA; UPI



bajo su comando. Pero nunca antes ha sido tan débil moralmente. Puede el hombre hoy manejar la fuerza tremenda del átomo, pero no es capaz de dominar sus pasiones e instintos. Puede poner en comunicación verbal instantánea a dos personas que están en las antípodas, pero nada puede hacer para acercar dos corazones que habitan bajo el mismo techo.

Podemos hoy viajar a mayor velocidad que el sonido y recorrer cómodamente los espacios interplanetarios. Pero no podemos entendernos como seres humanos mejor que en la época de los caballos. Podemos llegar a la Luna y tal vez a otros planetas, pero no podemos caminar seguros por nuestras calles.

Hemos enjaezado la electricidad e inventado miles de instrumentos y aparatos que hacen más fácil y agradable la vida. Pero nada podemos hacer para dominar los malos instintos del corazón. Ideamos y manejamos los más complicados circuitos electrónicos, pero no poseemos la habilidad de someter o controlar los malos sentimientos del ser humano. Ningún tipo de aparato electrónico jamás lo logrará.

Al contrario, todo este poder parece ponerse al servicio de la corrupción. Cuanto más evolucionado el sistema de captación y transmisión de sonidos, y cuanto más perfectos los micrófonos y parlantes, mayor la deshonestidad y la falta de integridad moral desplegadas por los protagonistas de Watergate —para utilizar un ejemplo muy actual—, quienes utilizaron la tecnología para sus manejos.

Cuanto más avanzados los medios ideados por la ciencia, más medra la maldad humana que los usa en el crimen, más frecuente se hacen los asaltos aéreos y los secuestros, y más alevosos y sádicos los asesinatos, raptos y violaciones.

Si en los diez años de la década anterior el derrumbe de la moral adquirió un ritmo acelerado, en la nuestra se ha vuelto sencillamente vertical.

¿Cuál es, en verdad, la causa original de este proceso de descomposición moral? ¿Por qué es que el progreso material, en lugar de tender a mejorar la sociedad, está acrecentando esta marcha regresiva? ¿Por qué es que ninguna de las ingeniosas máquinas electrónicas puede modificar en lo más mínimo la condición moral del hombre?

Es que la causa del mal reside en el propio corazón humano. Y éste no es una máquina que pueda manejarse electrónicamente. Al contrario. Dios creó al hombre como un agente moral libre. Lo dotó de razonamiento y voluntad, le dio la capacidad de decidir y la libertad de hacerlo. Lo creó como un ser responsable.

Jesús hizo residir en la propia mente humana la raíz profunda de la paradoja moral de nuestra década cuando declaró: "Porque de dentro, del corazón [la mente] de los hombres, salen los malos

pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez" (S. Marcos 7: 21, 22).

Ningún medio humano, ningún artificio físico, químico, electrónico o mecánico podrá transformar la naturaleza humana. Sólo la intervención directa del Espíritu de Dios puede lograrlo, cambiando la maldad innata en bondad, el egoísmo en altruismo, el odio en amor, el temor en paz y seguridad, el desconsuelo en gozo y la desdicha en felicidad.

Sólo Cristo, aceptado y seguido de todo corazón, encarnado en la vida, realizará el milagro.

El ser humano es malo por herencia, desde la caída de nuestros primeros padres. A partir de entonces, el pecado está hondamente arraigado en la naturaleza del hombre, y sólo la gracia de Dios y la obra poderosa del Espíritu Santo pueden cambiarlo. Pero lo harán únicamente si el hombre siente su necesidad, y usa su voluntad para exponer su vida al poder divino.

Jesús le habló a Nicodemo de un nuevo nacimiento (S. Juan, capítulo 3), fruto de la obra de un poder superior. Pero ese nuevo nacimiento espiritual no se producirá si el hombre no se somete voluntariamente a la influencia del poder divino, por la sencilla aceptación de Jesús como el Salvador y el Señor de la vida.

He ahí el gran remedio ideal: Cristo en la vida. Ese remedio ha sido y sigue siendo probado por miles de personas, quienes se convierten en testigos de su eficacia. ¿Lo ha probado Ud. en su vida? ¿No quiere hacerlo ahora mismo y experimentar la felicidad y la paz?

Por desgracia, sin embargo, la humanidad no aceptará en forma colectiva este remedio ideal que Dios le propone y que curaría de raíz todos sus males. Y por ello, el Creador tendrá que usar un recurso de emergencia para erradicar el dolor y la injusticia, la maldad y el pecado del mundo.

Por eso, para quien estudia las profecías de la Biblia, la degradación humana tiene también un significado específico. Es una de las señales más elocuentes de los tiempos. Es una de las evidencias de que nos hallamos ya a las puertas de un suceso majestuoso que habrá de liberar definitivamente al mundo del pecado, del mal y el sufrimiento.

La agonía moral del mundo proclama con voz de trompeta, según los anuncios proféticos de las Sagradas Escrituras, que nos hallamos a las puertas mismas de la segunda venida de Cristo a la tierra. (S. Lucas 21: 25-31; S. Mateo 24: 32-39; 2 Timoteo 3: 1-5). A la vez, el auge de la violencia y la inmoralidad es un desafío a valerse, por la gracia de Dios, del poder divino, para mantener la pureza y la integridad, y una invitación solemne a rendir el corazón a Cristo y a prepararse para el día solemne del regreso glorioso de Jesús. □



Cómo Triunfó Don EUGENIO MENDOZA

Venezolano eminente, hombre de negocios, filántropo y campeón de la cooperación interamericana, que se ha ganado la elevada estima de los ciudadanos de América.

Por el Prof. TULIO N. PEVERINI

Las fotografías de esta página y de las dos siguientes, ilustran la obra filantrópica, cultural y social de la Fundación Eugenio Mendoza, tal como se explica en esta nota.

HE AQUI la historia de un hombre que superó innumerables obstáculos y que triunfó en el amplio sentido de la palabra, gracias al trabajo, a la perseverancia y a la generosidad.

En octubre del año pasado, como otro reconocimiento a sus méritos excepcionales, don Eugenio Mendoza recibió uno de los galardones más honrosos del mundo occidental: el Premio "Fundación de las Américas". Este premio ha sido asignado, entre otras personalidades destacadas, al Dr. Alberto Gainza Paz (1950), abogado y periodista argentino; a la Dra. Helen Keller (1953), escritora norteamericana, ciega y sordomuda desde los 19 meses, y al Dr. José A. Mora (1968), diplomático uruguayo y ex secretario general de la OEA.

¿Cómo se gestó el triunfo de este noble ciudadano de Venezuela?

Eugenio Mendoza nació en Caracas en 1906 y creció dentro de una familia económicamente modesta, pero rica en rectitud moral. "Lo que mi padre me dio —recuerda Mendoza— fue un profundo sentido de responsabilidad social". Por ejemplo, los fines de semana el padre llevaba a sus hijos a plantar árboles en el monte Avila, a las afueras de Caracas. "Si no lo hacemos

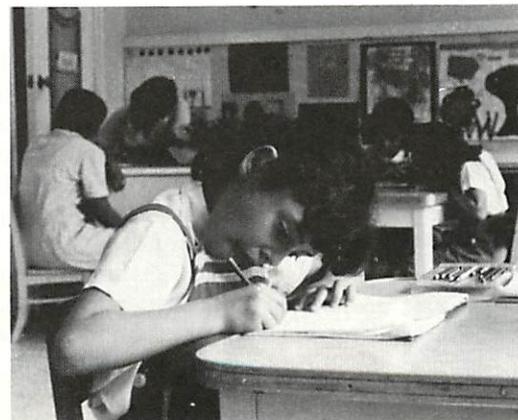
nosotros —decía—, nadie lo hará". De ese modo grabó en la vida de Eugenio y de sus seis hermanos el elevado objetivo de mejorar la patria y de ayudar a los semejantes.

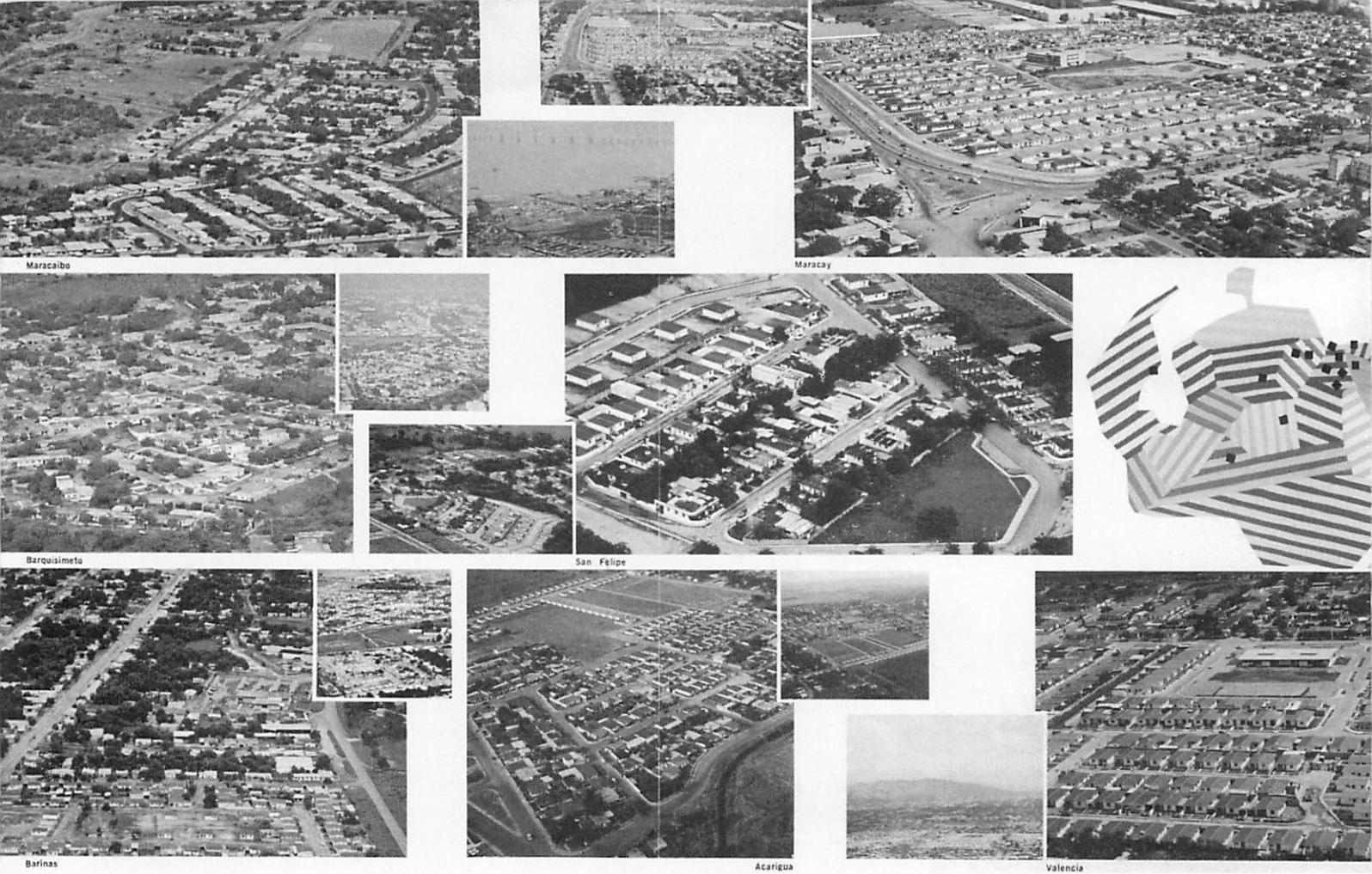
Cuando Eugenio tenía veinte años, comenzó su carrera en la "universidad de la vida" trabajando como socio en el negocio de don Moisés Miranda, en un barrio de Caracas. "En aquel entonces —evoca magistralmente el Dr. Arturo Us-lar Pietri al ofrecer su semblanza—, todavía se veían atadas a las ventanas las mulas de los cobradores, todavía las recuas cargadas de café o de plátanos llegaban hasta la playa del mercado, todavía se publicaba en los periódicos la lista de los pasajeros llegados del puerto de La Guaira en el tren de la tarde anterior".¹

Veinticinco años más tarde, con su visión y diligencia, don Eugenio Mendoza había levantado y consolidado una vasta organización de comercio, crédito y producción, en la que trabajaban más de cinco mil personas. Hoy día esa cifra ha sido duplicada.

Esto, de por sí, ya representa una hazaña digna de ser comentada, un ejemplo inspirador para todo joven que desea abrirse paso en la vida, pese a las dificultades económicas

DON EUGENIO MENDOZA





y a otros aparentes obstáculos.

Sin embargo, lo que hace de Eugenio Mendoza un hombre realmente extraordinario es que "no tiene una concepción egoísta de la prosperidad", como señala el autor ya citado. Desde el mismo comienzo de su trayectoria comercial les ofreció a sus empleados la posibilidad de tener una casa propia y de ver resguardada su salud y su seguridad económica. ¿Cuáles son algunos de los medios de que se vale? Sus obreros tienen la oportunidad de comprar casas nuevas o apartamentos en condiciones suma-

mente favorables; para facilitarles el pago del anticipo, las Empresas Mendoza tienen planes de ahorro en los cuales participan las diferentes compañías implicadas. (Gracias a este plan, el 80 por ciento de los trabajadores tiene vivienda propia y en algunas empresas esta cifra se eleva al 92 por ciento.) A sus obreros, Mendoza les vende acciones de sus empresas a un precio inferior al del mercado, las que pueden pagarse en cómodas cuotas. Cada fin de año, las Empresas Mendoza distribuyen entre sus empleados utilidades en un porcentaje muy superior al establecido en la legislación laboral del país. El año pasado, repartieron 7 millones de dólares, aproximadamente.

Para estimular el desarrollo intelectual de sus obreros y de los hijos de éstos, las Empresas Mendoza han establecido escuelas primarias y planes de becas y le dan todas las facilidades a los trabajadores que desean seguir estudios secundarios y universitarios. Asimismo han construido campos deportivos para los empleados, y a fin de proteger al niño han creado jardines de infan-

cia, campamentos de vacaciones y servicios de asistencia médica.

Don Eugenio —como lo llaman respetuosamente sus asociados— fue cierto día al funeral de la hija de un amigo que había muerto a causa de la poliomielitis o parálisis infantil. Esta dolorosa experiencia lo impulsó a hablar con numerosos amigos sobre la necesidad de luchar en forma organizada contra esa enfermedad. De esa manera nació en 1940 la Fundación Venezolana contra la Parálisis Infantil, que canaliza la ayuda privada en la lucha contra el temible mal. Conjuntamente, Mendoza logró levantar en Caracas el Hospital Ortopédico, con una capacidad de 125 camas, donde las víctimas de la poliomielitis de toda Venezuela y de otros países latinoamericanos son atendidas gratuitamente. Cada bolívar que ingresa mediante el alquiler de un edificio para oficinas que Mendoza ha levantado en Caracas, se destina a obras como el sostenimiento del hospital y actividades de la Fundación Mendoza.

En 1951, este hombre singular estableció la Fundación Eugenio

Sala de exposiciones de la Fundación E. Mendoza.





Diferentes barrios de viviendas para empleados de las Empresas Mendoza.

Mendoza, cuyo capital sobrepasa actualmente los 4 millones de dólares. El triple objetivo de la Fundación es ayudar al niño, difundir la cultura y mejorar la producción agrícola. Para el logro de estos fines se han invertido cerca de 10 millones de dólares. De esta extraordinaria suma, el 38 por ciento se ha dedicado a los niños y jóvenes en la forma de jardines de infantes, escuelas, centros de recreación dirigida y dos centros juveniles.

Es notable también lo que la Fundación Mendoza ha hecho y sigue haciendo en pro de la cultura. Mencionemos tan sólo algunas realizaciones: preparación de libros de texto para la educación secundaria, de biografías escolares y de libros de lectura; auspicio de conferencias y de actos culturales; instalación de una sala de exposiciones de obras de arte, en la que se han presentado hasta la fecha más de 300 exposiciones; entrega de becas universitarias para cursos de perfeccionamiento en el país y en el extranjero. Finalmente, la Fundación trata de ayudar al campesino y mejorar la producción agrícola de diferentes mo-

dos: producción y distribución de semillas de maíz seleccionadas, plantación de árboles frutales y mejoramiento de su calidad (ya se han distribuido más de 300.000), auspicio de la publicación de libros sobre temas agrícolas, y mediante otros recursos semejantes.

Más que los números o que la diversidad de sus realizaciones, lo que impresiona de la actividad de don Eugenio Mendoza es su espíritu progresista y emprendedor, y sobre todo, su incontenible afán de beneficiar a sus semejantes.

Y en esto consiste su auténtico triunfo. ¿Acaso no lo sentirá así al observar la sonrisa de un niño a cuya felicidad ha contribuido? ¿o al notar cómo un padre de familia encara la lucha de la existencia con dignidad y resolución? ¿o al oír de una madre frases de emocionada gratitud porque su hijito se ha sanado de esa parálisis que truncaba su destino?

Necesitamos en América más hombres así. Al fin y al cabo, hacer el bien a los demás es poner el cristianismo en acción. El altruismo desinteresado no sólo permite sabo-

rear la felicidad genuina, la que está más allá de los espejismos fugaces; también constituye el pasaporte obligado para ese mundo mejor que pronto será establecido en favor de "los misericordiosos", de los que auxilian a sus "hermanos pequeños".

Ud. también, amigo lector, puede ser un triunfador. ¿Por qué no regir la cotidiana existencia por el principio de la superación personal y del servicio al prójimo? □

(1) *Diez años de la Fundación Eugenio Mendoza*, pág. 16. Caracas, 1961.

Viveros de la Fundación en la hacienda Macapo.





LA HEPATITIS B y SU



LA HEPATITIS es una de las enfermedades infecciosas que más preocupa hoy a los médicos en el mundo occidental. Esto se debe a cuatro razones fundamentales: (1) la facilidad con que se difunde; (2) su constante aumento: por ejemplo, se registraron 50.000 casos en los Estados Unidos en 1954 y 150.000 en 1971 (¡tres veces más sólo después de 17 años!); (3) las dificultades que plantea su tratamiento, y (4) la frecuencia de las complicaciones.

Existen varias formas de hepatitis, pero la más corriente, por lejos, es la producida por virus que muy recientemente se han podido identificar.

La hepatitis vírica asume dos formas, acerca de las cuales reina una gran confusión debido en buena parte a las numerosas denominaciones que se le ha dado a esta enfermedad. En un reciente informe del Grupo Científico de la Organización Mundial de la Salud encargado del estudio de las hepatitis víricas, se enumeraban 48 términos distintos para referirse a esta dolencia; sin embargo, con un deseo de simplificación, ese Grupo propuso el empleo exclusivo de dos denominaciones: hepatitis vírica de tipo A y hepatitis vírica de tipo B. La primera es la llamada hepatitis epidémica o infecciosa, mientras que la segunda es conocida con los nombres de hepatitis sérica, ictericia sérica, ictericia de la jeringuilla, hepatitis de los *hippies*, hepatitis postransfusional, etc.

En este artículo, nos referiremos exclusivamente a la hepatitis de tipo B, por ser la que plantea mayores problemas en el momento actual. Se ha observado que esta forma de hepatitis vírica es cada vez más corriente en los países donde es frecuente la aplicación de medicamentos por inyección y la práctica de transfusiones.

La frecuencia alarmante de este mal se explica por la presencia del

THREE LIONS

PREVENCIÓN

Por el Dr. J. A. VALTUEÑA

Miembro de la Sociedad Española de Médicos Escritores.

virus de la hepatitis B en la sangre de los enfermos. El virus es enormemente resistente y puede transmitirse a través de cantidades ínfimas de sangre o de productos extraídos de la misma; un centímetro cúbico de plasma infeccioso diluido en diez litros de suero salino es capaz todavía de transmitir la infección. Como el virus no se destruye por la simple ebullición de las jeringuillas y agujas, uno de los mecanismos fundamentales de transmisión de la hepatitis es el empleo de ese instrumental para varias personas, entre las cuales una es un portador del virus.

Importa señalar que el virus persiste durante largo tiempo en las personas que han sufrido de hepatitis, e incluso se encuentra en individuos aparentemente sanos que se hallan en la fase de incubación de la enfermedad o que presentan una resistencia natural contra la misma.

Por otra parte, en los últimos diez años se ha registrado en los Estados Unidos y en algunos países europeos un aumento notable de la hepatitis B en los varones y en el grupo de edad de 15 a 29 años; este aumento no tiene relación con la práctica de transfusiones ni con los tratamientos por inyecciones. Es casi seguro que está relacionado con el abuso de drogas, sobre todo de la heroína, las que los drogados se administran a sí mismos en condiciones de higiene generalmente deplorables. Pero la hepatitis no sólo constituye un riesgo indudable para los drogadictos, sino incluso para las personas encargadas de su tratamiento, y en ese sentido se han descrito casos muy llamativos. Un heroinómano que sufrió un accidente que obligó a intervenirle quirúrgicamente para tratar fracturas y heridas diversas, había padecido una hepatitis vírica tres meses antes de su accidente; tres meses después de éste, el cirujano que lo operó fue hospitalizado por pa-

decir de una hepatitis; dos semanas más tarde, fue también internado su ayudante por el mismo motivo.

Precauciones

Con el objeto de limitar los riesgos de transmisión de la hepatitis vírica de tipo B, se han adoptado medidas que debe conocer el público en general para que pueda participar en su aplicación. Los servicios de transfusión no aceptan como donantes a las personas que han padecido de una hepatitis, o bien utilizan la sangre de los tales para la elaboración de derivados que no presentan el riesgo de transmisión de la hepatitis.

Según un informe de la OMS (Organización Mundial de la Salud), está bien demostrado el aumento del riesgo de contraer hepatitis después de la transfusión de sangre en la que hay signos de que el donante ha padecido una hepatitis B, evidente o encubierta; en varios estudios, más del 50 por ciento de los receptores de ese tipo de sangre presentaron indicios de hepatitis, y alrededor de la mitad de ellos tuvieron ictericia.

Todas las personas que en el ejercicio de su profesión tienen que estar en contacto con sangre de enfermos de hepatitis, están especialmente expuestas; se trata, ante todo, de los cirujanos (pese al uso de guantes protectores, que se perforan con cierta frecuencia), odontólogos, anestesiastas, especialistas de análisis

clínicos y ayudantes de laboratorio. El empleo constante de guantes y la limpieza cuidadosa de las manos son indispensables.

En lo que se refiere al público en general, es necesario que no emplee tijeras cortauñas, hojas o navajas de afeitar, ni ningún utensilio que haya podido utilizar un enfermo de hepatitis. Por otra parte, y esto es más importante, se sabe que la ebullición ordinaria (cinco minutos de duración, en el mejor de los casos) no destruye el virus que se encuentra en las jeringuillas y agujas utilizadas en los hepáticos.

Frente a este último hecho, caben, entonces, tres soluciones, una de dudosa eficacia y dos verdaderamente útiles. La primera estriba en someter el instrumental a una ebullición prolongada (diez minutos, contados a partir del momento en que el agua empieza a hervir). Las otras dos soluciones consisten en que cada enfermo que ha de recibir inyecciones, posea su jeringuilla y sus agujas propias; o bien, en emplear jeringuillas de material plástico que, junto con las agujas, se tiran después de usarlas una sola vez. En centenares de clínicas y hospitales de todo el mundo, ha desaparecido ya la clásica jeringuilla de vidrio, sustituida totalmente por materiales que se usan sólo en una oportunidad.

Colabore también Ud. con el propósito de prevenir y eliminar la hepatitis B. □

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

Ideas del LIBANO

Por la Dra.
IRMA B. DE VYHMEISTER

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



LA COCINA libanesa contiene manjares exquisitos, hechos de ingredientes sencillos. Hay en el Líbano una abundancia de frutas subtropicales, verduras, legumbres de toda clase —especialmente lentejas y garbanzos (éstos se comen verdes, en el tiempo de maduración)—, y una variedad de nueces, arroz y trigo. El trigo se usa para hacer el pan; se lo prepara redondo y plano para que pueda abrirse en dos y rellenarse a gusto. El trigo cocido (luego se lo seca y tritura en diversos grosores) se lo usa en forma semejante al arroz, y es uno de los ingredientes del *tabbuli*, una ensalada exquisita de perejil, menta y tomates.

Preferentemente, se usa el aceite de oliva, lo que le da a la comida un sabor delicado, característico de los platos libaneses. La leche se sirve mayormente como yogur, ya sea simple (*laban*) o concentrado (*labni*). La alimentación resulta variada, muy sabrosa y de agradable colorido. Algunas de las recetas que siguen son una adaptación de una gran variedad de ideas.

MOUDARDARA (Lentejas con arroz)

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de arroz
- 2 cebollas grandes
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 4 tazas de agua

Escoja y lave las lentejas. Hiérvalas en las cuatro tazas de agua hasta que estén tiernas. Agregue el arroz, la mitad de la cebolla frita que había cortado al sesgo, la sal (a gusto), y cocine hasta que todo está blando. Sirva en una fuente y adorne con la cebolla frita y un poco de aceite. Se sirve frío. Puede también poner la *moudardara* en moldes individuales.

Variación:

1. Hierva una taza de lentejas en cinco tazas de agua, hasta que estén

completamente cocidas. Pase por tamiz. Agregue una taza de agua, media de arroz y media cucharadita de sal. Fría la cebolla cortada al sesgo en dos cucharaditas de aceite y agregue esto a las lentejas. Cocine a fuego lento, revolviendo a menudo hasta que el arroz esté cocido. Sirva este plato caliente o frío, con ensalada de tomate, lechuga y pepinos. Para obtener una sopa clara, agregue más agua y coloque nuevos aderezos.

2. Use burgul (trigo partido) en lugar de arroz.

MAHSHEE (Verduras rellenas)

- 6 calabacines (zapallitos), o media docena de berenjenas o de tomates, de tamaño mediano
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 1 taza de arroz
- 4 cucharadas de aceite
- ½ taza de nueces o piñones
- Sal a gusto

Cocine la cebolla en el aceite hasta que esté blanda. Agregue el arroz y las nueces hasta que el arroz esté cristalino y seco.

Rellene las verduras (los calabacines, las berenjenas o los tomates), pero deje espacio para la expansión del arroz. Arregle en una olla. Sazone con un poco de sal y aceite, y ponga suficiente agua como para cocinar el arroz. Cocine por media hora a fuego lento.

JAGJAG (Ensalada de pepinos o cohombros)

- 1 diente de ajo
- ½ taza de yogur
- 4 pepinos
- 1 cucharada de hojas de menta

Machaque el ajo y pique la menta muy fina. Mezcle con el yogur. Corte los pepinos en rebanadas, agregue a lo anterior y sale a gusto. Es una ensalada refrescante. □

(Nota: En un número próximo de **El Centinela**, publicaremos algunas recetas más de la cocina libanesa.)



TAMBIEN SU JEFE TIENE UN CORAZON

SINTOMAS MAS USUALES DE ATAQUE AL CORAZON

- + Dolor prolongado y opresivo (también puede ser nada más que una molestia intensa en vez de dolor) en la región media del pecho, justamente debajo del esternón.
- + El dolor puede extenderse hacia el hombro, el brazo, el cuello o la mandíbula.
- + El dolor o molestia va acompañado con frecuencia de transpiración. Además, puede haber náuseas, vómitos y dificultad para respirar.
- + Estos síntomas pueden desaparecer y luego volver a presentarse.

Si su jefe tiene un ataque, actúe de inmediato

Llame a su médico y descríbele cuidadosamente sus síntomas.

Si su médico no se encuentra a disposición, llévalo inmediatamente al servicio de emergencia del hospital más cercano.

Toda demora puede ser fatal

Cerca del 70 % de los pacientes que mueren a causa de un ataque de corazón nunca llegan al hospital. Muchas de estas muertes podrían evitarse si las víctimas recibieran a tiempo un tratamiento de emergencia.

Las primeras dos horas que transcurren después del ataque son las más peligrosas. Pero los estudios realizados revelan que la gente suele esperar como promedio tres horas antes de decidirse a ir al hospital o a consultar al médico. Esta demora con frecuencia produce muertes innecesarias.

Nuevas técnicas que salvan vidas

Numerosas muertes resultan debido a irregularidades de los impulsos eléctricos que hacen funcionar el corazón. Pero ahora la medicina es capaz de corregirlas mediante el uso de dispositivos electrónicos reguladores, con nuevos medicamentos y con técnicas especiales.

Gracias a los progresos realizados en los hospitales, hoy es posible reducir en un 30 % la mortalidad de los pacientes que llegan con ataque de corazón sumamente serio. Si todas las víctimas de este mal que son hospitalizadas pudieran recibir atención adecuada de acuerdo con las técnicas más recientes, cada año podrían salvarse decenas de miles de vidas.

Cuando el ataque ha pasado

Cuatro de cada cinco personas que se recuperan de un ataque de corazón vuelven al mismo trabajo que tenían. Su productividad es con frecuencia mejor que antes del ataque. Vale la pena detectar a tiempo los síntomas de ataque de corazón y recibir ayuda médica sin demora alguna. □

MILES de hombres de negocios mueren debido a un ataque de corazón, porque ignoran cuáles son los síntomas de esta enfermedad fatal, y por lo tanto esperan demasiado para buscar la ayuda del médico.

Todos los jefes, administradores y hombres de negocios deberían aprovechar los últimos conocimientos de la medicina, con el fin de disminuir en todo lo posible el riesgo de muerte súbita, para ellos y para sus colaboradores.

Ayude a su jefe diciéndole. . .

COMO PUEDE DISMINUIR EL RIESGO

- + Hay que consumir alimentos con bajo contenido de grasas animales y colesterol (carnes gordas, mantequilla, crema, yema de huevo, etc., tienen mucha grasa).
- + Hay que mantener un peso normal. Personas de edad madura que se exceden en el peso se arriesgan innecesariamente a tener un ataque fatal.
- + No hay que fumar. Los fumadores, especialmente los que lo hacen con exceso, corren un riesgo doble.
- + Hay que hacer ejercicio en forma moderada. Si se tiene alguna duda, conviene consultar al médico.
- + Hay que someterse a exámenes médicos regulares. Solamente el médico puede diagnosticar debidamente la existencia de presión alta y controlarla con medicamentos adecuados.



Meditación

Por el Dr. HUMBERTO M. RASI

Director del Depto. de Lenguas Extranjeras de la Universidad Andrews y ex redactor de *El Centinela*.

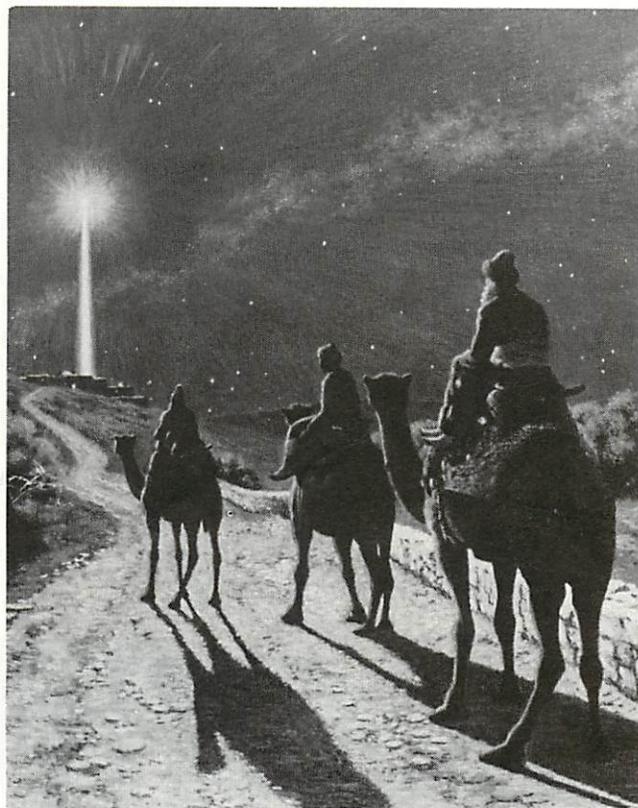
TODO anuncia la cercanía de la fiesta culminante del año: las coloridas decoraciones en los comercios, los pesebres y arbolitos en los hogares, las conocidas melodías que resuenan por las calles. Y al llegar la fecha tradicional, el ritmo de los preparativos se acelera. Aumenta en las ciudades el bullicio de las multitudes que se agolpan para comprar a último momento los regalos, las bebidas y las golosinas. La atmósfera vibra con la inconfundible palpitación navideña.

Contagiados por la agitación general, todos corremos el riesgo de quedarnos sólo con la cáscara de la Navidad —colores, melodías, ajetreo—, perdiendo su divina esencia. Porque en el mundo que se dice cristiano, esta festividad es hoy una tradición cuyo origen y significado se han olvidado casi por completo. Para algunos no es más que un pretexto para comer más de lo necesario o para beber en exceso; para muchos, un problema porque no hay dinero que alcance para comprar todo lo que se espera en la ocasión.

Esto es triste, pero no sorprendente. Desde el mismo comienzo hubo quienes no comprendieron el significado de la Navidad.

El dueño de la posada donde José y María trataron de alojarse fue uno de los que se perdió la primera celebración. Estaba demasiado ocupado atendiendo al gran número de visitantes que venían a Belén para cumplir con el decreto del emperador Augusto. ¡Cómo pudo perderse este acontecimiento único! Los padres del Mesías llegaron a su propio pueblo, entraron en su propia posada, estuvieron en pie frente a él mismo rogando que les permitiera ocupar una habitación para descansar del viaje. El Niño nació esa noche en su propio establo, pero él no lo supo. La preocupación de los negocios lo mantuvo ciego y sordo a los valores espirituales, y le impidió comprender que bajo su propio techo ocurría un suceso extraordinario en la historia universal.

Herodes el Grande, rey de Judea, es otro de los personajes del relato bíblico que no comprendió realmente lo que ocurría. Por entonces era un anciano astuto, desconfiado y cruel. Cuando los sabios de Oriente le preguntaron por el recién nacido rey, el monarca convocó a los principales sacerdotes y éstos le leyeron tex-



de Navidad

tualmente la profecía del Antiguo Testamento que anunciaba el lugar de nacimiento del Mesías. Con un cinismo increíble —pues pensaba eliminar al presunto rival— Herodes pidió a los sabios que al regreso le informaran dónde se hallaba el Niño para ir a adorarlo. Advertidos por la Providencia, los visitantes de Oriente regresaron a su tierra por otro camino. Así Herodes, aunque conocía la profecía y estaba enterado del nacimiento, se perdió la Navidad. Había demasiado egoísmo y odio en su corazón para entender lo que sucedía y aceptar a Jesús.

El caso más patético es el de los dirigentes religiosos de la época. Los sacerdotes y escribas, que tenían a su alcance las Escrituras, supieron leerle a Herodes el pasaje preciso. Conocían el sitio del nacimiento y comprendían las implicaciones de la profecía. Era posible que el Mesías, anunciado, cantado y ansiosamente aguardado por generaciones, hubiera nacido a poca distancia de Jerusalén, en sus propios días. Tenían a su alcance la oportunidad de ser testigos del suceso culminante de la historia religiosa de Israel; pero permanecieron indiferentes, contentándose con su conocimiento teórico e inútil.

Sólo dos grupos de personas comprendieron y ce-

lebraron aquella primera Navidad. De una parte estaban los pastores, que ocupaban uno de los estratos más bajos en la sociedad de entonces y debían ganarse el sustento trabajando de noche, a la intemperie. Probablemente eran analfabetos y vivían una existencia rudimentaria. Sin embargo, eran sensibles a los valores espirituales. Cuando recibieron una revelación de Dios, aceptaron la invitación, fueron a ver al Niño y se convirtieron en portavoces del notable suceso. En el otro extremo de la sociedad se encontraban los sabios de Oriente, que eran ricos, cultos y quizás poderosos. Conocían las profecías, las habían estudiado detalladamente y creían en ellas. Desde tierras lejanas vinieron siguiendo la estrella y ofrecieron al Niño Dios los primeros regalos de Navidad.

Los pastores y los sabios pudieron participar de aquella primera celebración porque habían estado atentos a la revelación divina y porque tenían la humildad necesaria para obedecer. En ellos se reveló cómo el Nacimiento atrae por igual a pobres y ricos, cultos e iletrados, hermanándolos en la adoración sincera.

¿Entre quiénes estaremos nosotros esta Navidad? ¿Veremos bajo la espesa capa de comercialización, rutina y hedonismo la estrella refulgente que brilló en

Belén? ¿Captaremos su significado? Porque para quien se detiene a meditar, esta antigua fiesta cristiana encierra un mensaje profundo y conmovedor.

Navidad significa abnegación. Al hacerse niño, el Hijo de Dios renunció voluntariamente a su exaltada posición y descendió hasta un planeta insignificante, perdido en el universo infinito. No podemos siquiera imaginar las dimensiones de esta humillación —desde la Divinidad todopoderosa hasta la criatura degenerada por el pecado—, pero ocurrió. “Ya conocéis la gracia de nuestro Señor Jesucristo —escribe San Pablo—, que por amor a vosotros se hizo pobre, siendo rico, para que vosotros con su pobreza fueseis enriquecidos” (2 Corintios 8: 9). Así demostró Dios lo que significa amor abnegado en acción. ¡Qué ejemplo para nuestro egoísmo y nuestro orgullo!

Navidad significa gozo. “Os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo —anunció el ángel en los campos de Belén—: que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es Cristo el Señor” (S. Lucas 2: 10, 11). En un primer momento ninguno de los que oyeron estas palabras comprendió plenamente su hondo sentido. No hubo un cambio repentino y milagroso. Pero la noticia era extraordinaria porque, al intervenir directamente en la historia de la hu-

manidad, Dios había venido a realizar algo que sólo él podía llevar a cabo: dar un golpe fatal al imperio de la muerte y abrir otra vez para sus criaturas las puertas del Paraíso perdido. Desde entonces todo iba a ser diferente para el mundo y para el universo. Por eso, esta emoción íntima y duradera —el gozo del cristiano— sobrevive al dolor y a los sinsabores de esta vida. Dios ya ha ganado la partida por nosotros.

Navidad significa esperanza. La Divinidad eligió humanarse en una de las épocas más oscuras de la historia. Abundaban la injusticia, la superstición, la miseria. La vida carecía de valor y de sentido. Pero Jesús inauguró un modo diferente de valorar la existencia y de contemplar el futuro. Enseñó que cada vida es inmensamente valiosa a la vista del cielo. Mostró con su resurrección triunfante que la muerte puede ser vencida. Y así abrió para los hombres la perspectiva de un mundo perfecto, eterno y real, accesible a todos. Por algo se lo llamó “Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados” (S. Mateo 1: 21). Cuando se aceptan sus enseñanzas, la existencia cobra un nuevo significado y el futuro ofrece una esperanza segura. La vida vale la pena de ser vivida.

Tal es el mensaje sublime de abnegación, gozo y esperanza que la Navidad trae hoy para nuestro mundo egoísta, triste y desesperanzado. □

EL ESTABLO

Por FRANCISCO LUIS BERNARDEZ

Quiso nacer en las casas
De los hombres, por amor:
Los hombres estaban ciegos
Y le dijeron que no.
Recorrió todas las puertas,
Pero ninguna se abrió.
Los pechos, también cerrados,
No tenían compasión.

Señor:
En un establo es mejor.

Llamó con mano cansada
En la puerta del mesón
Pero allí no había sitio
Para que naciera Dios.
Recorrió todo Belén
Sin hallar un corazón
Que le hiciera un lugarcito
Para nacer por amor.

Señor:
En un establo es mejor.

Pero las bestias humildes
Reconocieron su voz,
Y en el establo le dieron
Abrigo y consolución.
Y entre el buey agradecido
Y el asno lleno de amor,
Para salvar a los hombres
Pudo nacer el Señor.

Señor:
En un establo es mejor.



Expresa su espíritu navideño obsequiando una suscripción de El Centinela. (Use el cupón de la pág. 23.)

COMO TENER BUENOS HIJOS

Por ELENA G. DE WHITE

LOS hijos serán en gran medida lo que sean sus padres. Las condiciones físicas de éstos, sus disposiciones y apetitos, sus aptitudes intelectuales y morales, se reproducen, en mayor o menor grado, en sus hijos

Cuanto más nobles sean los propósitos que animen a los padres, cuanto más elevadas sus dotes intelectuales y morales, cuanto más desarrolladas sus facultades físicas, mejor dotarán a sus hijos para enfrentar la vida. Cultivando en sí mismos las mejores prendas, los padres influyen en la formación de la sociedad de mañana y en el ennoblecimiento de las futuras generaciones.

Los padres y las madres deben comprender su responsabilidad. El mundo está lleno de trampas para los jóvenes. Muchísimos son atraídos por una vida de placeres egoístas y sensuales. No pueden discernir los peligros ocultos o el fin temible de la senda que a ellos les parece camino de la felicidad. Cediendo a sus apetitos y pasiones, malgastan sus energías, y millones quedan perdidos para este mundo y para el venidero. Los padres deberían recordar siempre que sus hijos tienen que arrostrar estas tentaciones. Deben preparar al niño desde antes de su nacimiento para predisponerlo a pelear con éxito las batallas contra el mal.

Esta responsabilidad recae principalmente sobre la madre, que con su sangre vital nutre al niño y forma su armazón física, le comunica también influencias intelectuales y espirituales que tienden a formar la inteligencia y el carácter.

EFFECTOS DE LOS HABITOS DE LA MADRE

El bienestar del niño dependerá de los hábitos de la madre. Ella tiene, pues, que someter sus apetitos y sus pasiones al dominio de los buenos principios. Hay algo que ella debe rehuir, algo contra lo cual debe luchar si quiere cumplir el propósito que Dios tiene para con ella al darle un hijo. Si antes del nacimiento de éste, la madre procura complacerse a sí misma, si es egoísta, impaciente e imperiosa, estos rasgos de carácter se reflejarán en el temperamento del niño. Así se explica que muchos hijos hayan recibido por herencia tendencias al mal que son casi irresistibles. Pero si la madre se atiene invariablemente a principios rectos, si es templada y abnegada, bondadosa, apacible y altruista, puede transmitir a su hijo estos mismos preciosos rasgos de carácter.

La madre debe cultivar un genio alegre, plácido y feliz. Todo esfuerzo hecho en este sentido será recompensado con creces en el bienestar físico y el carácter moral de sus hijos. Un genio alegre fomentará la felicidad de su familia y mejorará en alto grado su propia salud.

LA TAREA MAS IMPORTANTE DE LA MADRE

Hay un Dios en lo alto, y la luz y gloria de su trono iluminan a la madre fiel que procura educar a sus hijos para que resistan a la influencia del mal. Ninguna otra obra puede igualarse en importancia con la suya. La madre no tiene, a semejanza del artista, alguna hermosa figura que pintar en un lienzo, ni como el escultor, que cincelarla en mármol. Tampoco tiene, como el escritor, algún pensamiento noble que expresar en poderosas palabras, ni que manifestar, como el músico, algún hermoso sentimiento en melodías. Su tarea es desarrollar con la ayuda de Dios la imagen divina en un alma humana.

La madre que aprecie esta obra considerará de valor inapreciable sus oportunidades. Por lo tanto, mediante su propio carácter y sus métodos de educación, se empeñará en presentar a sus hijos el más alto ideal. Con fervor, paciencia y valor, se esforzará por perfeccionar sus propias aptitudes para valerse de ellas con acierto en la educación de sus hijos. □



UN IDEAL CRISTIANO

al Servicio de la Humanidad

1874-1974

100º Aniversario de Nuestra Editorial

HACE un siglo surgió a la existencia en Oakland, California, nuestra casa publicadora. El fundador: Jaime White, un hombre visionario y emprendedor. El propósito: preparar publicaciones sobre el Evangelio de Jesucristo, sobre educación, salud y temperancia. Los protagonistas de esta empresa de fe a lo largo de los años: centenares de hombres y mujeres de diferentes nacionalidades, pero con un ideal supremo en común —proclamar en forma impresa que Dios es amor, que su Palabra es verdadera, que Jesús es el Salvador del mundo y que está muy cercano su glorioso retorno.

En 1904, la empresa se trasladó desde su sede original a Mountain View, ubicada a unos ochenta kilómetros. Los nuevos edificios sufrieron apreciablemente como consecuencia del terremoto de San Francisco, en abril de 1906; y más tarde, en julio del mismo año, todos los edificios, con excepción de la instalación productora de energía eléctrica, fueron destruidos completamente por un incendio que ocasionó una pérdida de más de 200.000 dólares. Inmediatamente se inició la construcción de la planta actual, que hoy abarca 24.570 metros cuadrados.

Después del devastador incendio, los administradores de la editorial decidieron eliminar la gran cantidad de trabajo comercial que solía hacerse, y las energías y el talento de la organización se dedicaron únicamente a producir impresos de carácter religioso y tendientes a fortalecer el carácter y promover la salud. Como resultado de esto, la empresa ha sido muy bendecida por Dios: representa actualmente una inversión total que supera los once millones de dólares. La Pacific Press es reconocida en los EE. UU. como la casa editorial más completa, aunque no la mayor, que se encuentra al oeste de Chicago. Todos los procesos para preparar libros y periódicos, desde la recepción del manuscrito hasta el producto concluido, tanto en lo que se refiere al texto como a las ilustraciones, se inician y completan bajo el mismo techo.

A lo largo de este siglo, han salido de nuestra casa publicadora libros y periódicos en 28 idiomas, entre los cuales están el alemán, el armenio, el bohemio, el castellano, el croata, el checoslovaco, el dinamarqués-noruego, el francés, el finlandés, el griego, el holandés, el húngaro, el italiano, el islandés, el polaco, el rumano, el ruso, el serbio, el sirio, el sueco, el ucraniano y el yidish.

En castellano, los **best sellers** que se han destacado durante estas décadas han sido: **El camino a Cristo**, 720.000 ejemplares; **El guardián de la salud**, 600.000; **Seguridad y paz en el conflicto de los siglos**, 375.000; **La clave de la felicidad y la salud mental**, 265.000; **El secreto de la dicha conyugal**, 155.000; **El Deseado**

de todas las gentes (una magnífica biografía de Cristo), 117.000 ejemplares. La colección de **Las bellas historias de la Biblia** ha tenido en este idioma una tirada de casi 200.000 ejemplares y hace dos meses se tradujo al holandés, la décima lengua en que aparecerá.

De las once revistas que nuestra casa publica en español, la más conocida y difundida es **El Centinela**, cuya circulación promedio es de más de 220.000 ejemplares mensuales. El número extraordinario de enero de este año, dedicado a la salud, tuvo una tirada superior a los 800.000 ejemplares; y el de septiembre último, referente a la libertad religiosa excedió los 260.000. Actualmente, se está preparando un número especial de **El Centinela** sobre el tema de la juventud, del cual se espera imprimir alrededor de un millón de ejemplares.

Nuestra casa publicadora es la mayor de la cadena de cincuenta editoriales que tiene la Iglesia Adventista del Séptimo Día alrededor del mundo. Estas editoriales se encuentran en lugares tan distantes como Kenya, Vietnam y Argentina, pero el objetivo que persiguen es el mismo: fomentar el bienestar espiritual y la salud física de la sociedad.

Además de esta actividad periodística, la Iglesia Adventista sostiene un vasto programa educativo en favor de los niños y de los jóvenes: 3.700 escuelas primarias, casi 400 escuelas secundarias, 75 colegios y universidades y 37 escuelas de enfermería. También su acción en favor de la salud es intensa: cuenta con 140 sanatorios y hospitales; 192 dispensarios, clínicas y lanchas médico-misioneras; 27 fábricas de productos alimenticios y 49 asilos de ancianos y orfanatos. Naturalmente, el mayor esfuerzo de la Iglesia Adventista está consagrado a la predicación del Evangelio redentor de Cristo; para esto se vale de muchos miles de pastores y conferenciantes, de centenares de programas radiales y televisivos, y de cuanto recurso está a su alcance.

Todo esto persigue sólo una cosa: advertir que Jesús viene pronto y que la única actitud sensata frente a este supremo acontecimiento es la de preparar la vida y el corazón para recibir al Rey del universo.

Al entrar en su segundo siglo de vida, nuestra casa publicadora seguirá luchando con renovado afán tras esa noble meta.

Hoy, más que nunca, el hombre necesita a Jesús, la única fuente de poder y de auténtica felicidad. Y hoy, mucho más que hace cien años, la segunda venida de Cristo es la esperanza que le hace falta al ser humano en un mundo desesperanzado... es la esperanza que muy pronto se transformará en una maravillosa realidad. □



En julio de 1906, ya en Mountain View, los edificios de la empresa se quemaron hasta los cimientos. Afortunadamente, no hubo pérdidas personales.

Edificio central de nuestra editorial, a fines del siglo pasado, ubicado en Oakland, California.

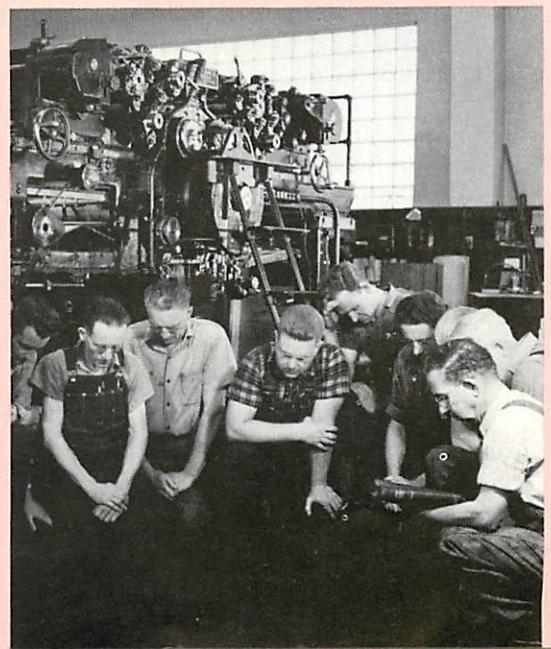


El actual edificio de administración de nuestra casa publicadora recibe la sombra de hermosos árboles de más de setenta años de vida.

Nuestra editorial cuenta con quince prensas. En ésta de cuatro colores se imprimirá el número especial de *El Centinela* del mes próximo: cerca de un millón de ejemplares.



E. KREYE; D. TANK; S. HALL



Diariamente los empleados oran a Dios antes de iniciar la jornada, para pedir su protección y para rogar que las publicaciones que se preparen sean de beneficio para los lectores.



El Libro que Señala EL CAMINO

Por **DANILO RODRIGUEZ**

Escritor y conferenciante de la República Dominicana.

ERIC KREYE

EN LAS calles y carreteras del mundo entero existen señales y flechas de tránsito que indican a los conductores la vía que deben seguir. No podemos ignorar la importancia de tales señales de tránsito. Si no fuera por ellas, muchas veces el viajero no llegaría a su destino; y en caso de desobedecerlas, se expondría con toda seguridad a un accidente quizás mortal, a pérdida de tiempo o a la creación de un desorden nunca visto.

En la senda de la vida, la Santa Biblia es como una flecha de tránsito en cuya superficie va escrita esta frase tan significativa: "Este es el camino". Nuestro Señor Jesucristo nos aseguró: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí" (S. Juan 14: 6). De manera que Cristo es el camino y la Biblia es la lámpara que lo ilumina. David, el antiguo rey y poeta hebreo, ya lo había dicho: "Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino" (Salmo 119: 105).

Al llegar a la intersección de una calle con otra de mucho tránsito, vemos la palabra PARE. Por otro lado, la luz roja del semáforo nos

STOP

advierde del peligro que corremos si continuamos la marcha. De la misma manera, las Sagradas Escrituras nos señalan el riesgo inminente que afronta el ser humano, de continuar obstinadamente su marcha por la senda del pecado. La luz verde de la Biblia nos muestra una vía que dice: "Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos" (Salmo 32: 8), y el sabio Salomón afirma: "El camino de la vida es hacia arriba al entendido, para apartarse del Seol [infierno] abajo" (Proverbios 15: 24). Las Santas Escrituras han guiado hacia la felicidad y la vida eterna a miles y a miles de personas, y hoy, en esta hora de confusión y de tinieblas espirituales, iluminarán nuestro camino —si así lo deseamos— en nuestro viaje al reino de los cielos.

La Biblia es como un dedo divino puesto junto al sendero de la vida para que el viajero infatigable no se pierda, sino que halle "el camino hacia Cristo". ¡Con cuánto interés debemos estudiar este Santo Libro!

Alguien ha dicho muy acertadamente: "Las doctrinas de la Bi-

bli son santas, sus preceptos son precisos, sus historias son verdaderas y sus decisiones son inmutables... Léela para ser sabio, cree en ella para estar seguro y practícala para ser santo".

"La Biblia, con sus preciosas gemas de verdad —declaró una notable escritora religiosa—, no fue escrita solamente para el erudito, sino que, al contrario, estaba destinada al pueblo común; y la interpretación dada por el pueblo común, cuando tiene la ayuda del Espíritu Santo, es la que concuerda mejor con la verdad tal cual está en Jesús. Las grandes verdades necesarias para la salvación quedan tan claras [en las Escrituras] como el mediodía; y nadie se equivocará ni se extraviará, sino aquellos que sigan su propio juicio en vez de la voluntad de Dios claramente revelada".¹

El gran objetivo de todas las Escrituras es mostrar a Cristo, nuestro Salvador y nuestro ejemplo. De ese modo, al estudiar sus sagradas páginas, se irán incorporando a nuestras vidas las virtudes del carácter perfecto de Jesucristo.

En la Biblia encontramos los es-

Jesús dijo: "YO SOY EL CAMINO, Y LA VERDAD, Y LA VIDA".

critos de reyes, príncipes, poetas, sabios, filósofos, pescadores, estadistas y de otros hombres de muy diversa cultura y preparación. Sin embargo, el producto de su pluma armoniza en forma maravillosa, lo que demuestra su origen divino común. En efecto, las mismas Escrituras declaran: "Entendiendo primero esto, que ninguna profecía de la Escritura es de interpretación privada, porque nunca la profecía fue traída por voluntad humana, sino que los santos hombres de Dios hablaron siendo inspirados por el Espíritu Santo" (2 S. Pedro 1: 20, 21).

La Biblia contiene un mensaje viviente: es la voz de Dios hablándole al corazón del hombre, quien tiene, hoy como siempre, la urgente necesidad de verse libre por completo del pecado, lo cual sólo se alcanza a través de Jesucristo. Dios se mueve en las sagradas páginas de la Biblia. Aparece como el Dios eterno que con su amor redentor busca permanente e incansablemente al hombre extraviado.

Hoy, como antaño, el Espíritu de Dios continúa obrando en los corazones de los humanos a través de la Palabra de Dios, que es "más cortante que toda espada de dos filos" (Hebreos 4: 12). El hombre no ha podido resolver los tremendos problemas causados por el pecado; no encuentra la solución de los grandes interrogantes morales y es incapaz de satisfacer las ansias espirituales de paz, pureza, dicha y eternidad. Esto es posible sólo mediante la gracia redentora de Dios, manifestada en su Hijo y expuesta en su Palabra. Del hombre depende el tener el oído atento y abierto el corazón para escuchar y recibir el mensaje singular de la Biblia, el cual puede salvarlo de la desesperación, de la angustia, del pecado y de la muerte.

La Biblia es eterna. A lo largo del tiempo han surgido diferentes corrientes de pensamientos y nuevas filosofías, que al cabo de poco caducan y son descartadas; pero las verdades permanentes de las Escrituras se han mantenido incommovibles para recordarle al hombre la existencia de Dios y la necesidad que el ser humano tiene de aceptarlo en su vida.

Las verdades de las Escrituras transforman la existencia: cam-

bian el odio en amor; el egoísmo, en generosidad; la angustia, en paz; la tristeza, en felicidad. En millones de personas han efectuado estos grandes milagros, y pueden hacer lo mismo hoy en favor del hombre moderno.

Amigo lector, ame la Biblia y léala cada día porque por medio de ella recibirá los consejos y el amor de Dios. Jesús dijo: "Escudriñad las Escrituras; porque a vos-

otros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí" (S. Juan 5: 39).

Que la Biblia, el libro por excelencia, ocupe el primer lugar en nuestras vidas. Es la lámpara y la flecha divina que nos va guiando por el sendero que conduce al reino eterno de Dios. □

(1) E. G. de White, *Joyas de los testimonios*, tomo 2, pág. 316.

Estudiando el Libro de los libros — 7



La Biblia y la Transformación de la Personalidad

1. Somos imperfectos por naturaleza

El ser humano nace con una naturaleza pecaminosa. El salmista David declaró: "Yo reconozco mis rebeliones, y mi pecado está siempre delante de mí. . . He aquí, en maldad he sido formado, y en pecado me concibió mi madre" (Salmo 51: 3, 5).

Todos, sin excepción, somos pecadores: "No hay justo, ni aun uno; no hay quien entienda, no hay quien busque a Dios. Todos se desviaron, a una se hicieron inútiles; no hay quien haga lo bueno, no hay ni siquiera uno" (Romanos 3: 10-12).

2. El hombre no puede transformarse por sí solo

"¿Mudará el etíope su piel, y el leopardo sus manchas? Así también, ¿podréis vosotros hacer bien, estando habituados a hacer mal?" (Jeremías 13: 23).

"Yo sé que en mí —declaró San Pablo—, esto es, en mi carne, no mora el bien. . . Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago. . . Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Miserable de mí! ¿quién me librará de este cuerpo de muerte?" (Romanos 7: 18, 19, 22-24).

3. Dios transforma la personalidad

Dios envió a su Hijo para salvarnos. Cuando el ser humano acepta a Jesús, su vida cambia totalmente: "Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17).

Dios cambia la vida; pone en el ser humano una nueva manera de pensar y de sentir, de modo que encuentre gusto en obedecer su ley de amor.

He aquí la promesa divina: "Y les daré un corazón, y un espíritu nuevo pondré dentro de ellos; y quitaré el corazón de piedra [rebelde] de en medio de su carne, y les daré un corazón de carne [dócil, receptivo], para que anden en mis ordenanzas, y guarden mis decretos y los cumplan" (Ezequiel 11: 19, 20).

4. Las evidencias de la transformación

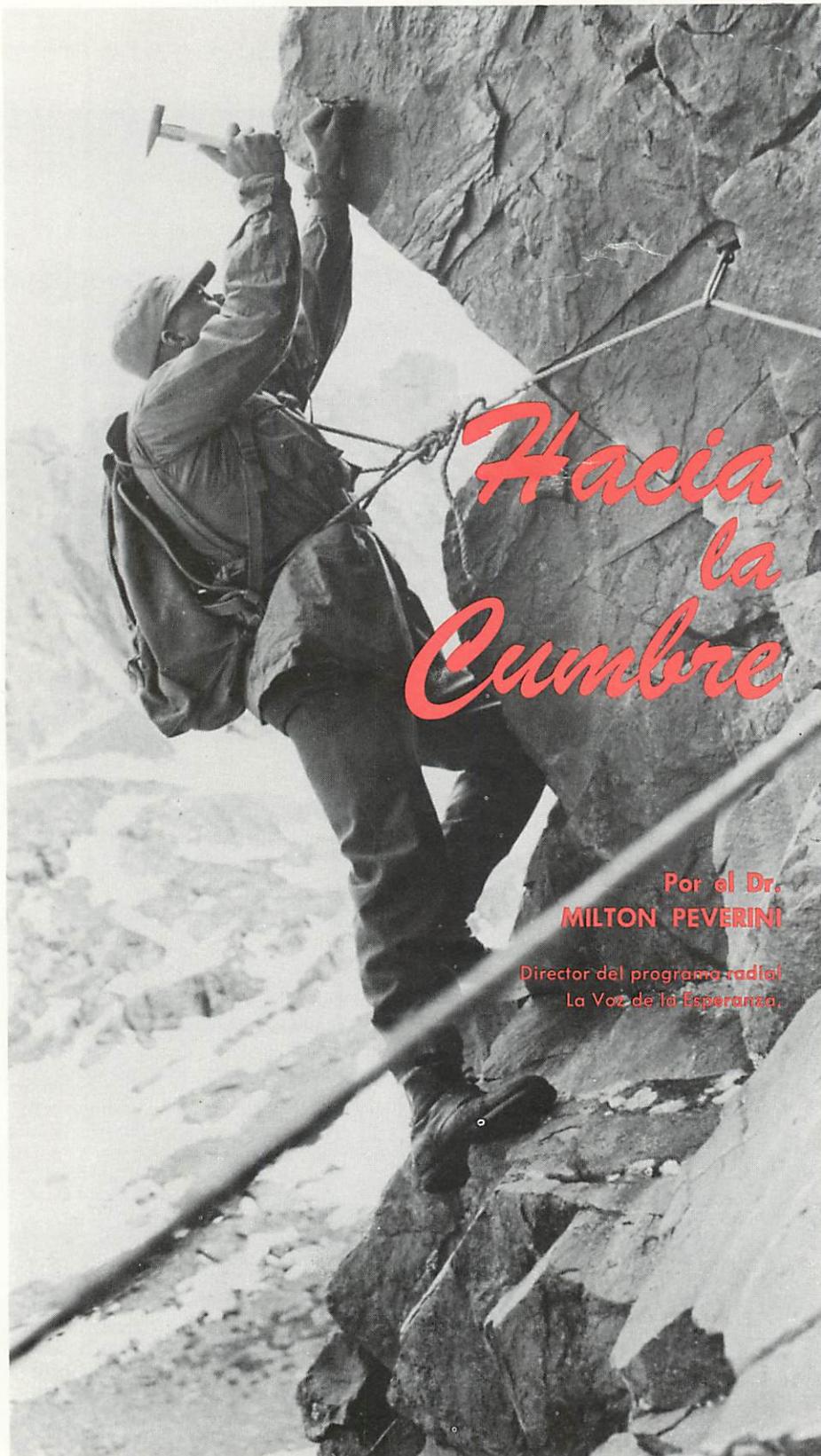
Una vida cambiada: "En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre. . . y renovaos en el espíritu de vuestra mente. . . Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo. . . El que hurtaba, no hurte más, sino trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno. . . Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4: 22-32).

Se verá en la persona el fruto del Espíritu: "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza" (Gálatas 5: 22, 23).

5. El precio de la transformación

"Sabido que fuisteis rescatados de vuestra vana manera de vivir, la cual recibisteis de vuestros padres, no con cosas corruptibles, como oro o plata, sino con la sangre preciosa de Cristo" (1. S. Pedro 1: 18, 19).

"Ciertamente llevó él [Jesús] nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados" (Isaías 53: 4, 5).



Hacia la Cumbre

Por el Dr.
MILTON PEVERINI

Director del programa radial
La Voz de la Esperanza

UNO de los grandes impulsos que vibra dentro del corazón, es el ansia de alcanzar algo mejor. Cada persona se asemeja a un alpinista que ni bien observa la cumbre de una montaña, se propone llegar a ella. Este anhelo de superación es una cualidad esencial del hombre, que le ha sido implantada por el Creador. Al comentar este atributo, el escritor y poeta Claudio Gutiérrez Marín expresa con todo acierto en una de sus obras, que "la vida es un acto de elevación". Y agrega seguidamente que en el ser humano se agita un ansia insaciable e insaciada de ser mejor y diferente.

"Semper Ascendes"

Por designio divino, todos albergamos una irritante disconformidad con los males que nos rodean y con los defectos de nuestra propia naturaleza. Deseamos que haya un cambio para bien. Y si por acaso cedemos a la tentación de aceptar nuestra situación actual, muy pronto descubrimos que la posición horizontal y estática es muy incómoda para el espíritu. Hemos sido hechos para estar en pie y en movimiento, caminando hacia la cumbre.

A este rasgo imperativo de la naturaleza humana se refiere el lema que aparece en el escudo del Estado de Nuevo León, México, que declara en su versión original: "Semper Ascendes", lo que traducido a nuestro idioma significa: "Ascendiendo siempre". ¡Qué blanco tan noble! En efecto, lo excelso, lo superior, lo perfecto, deben constituir las grandes metas del hombre, el gran desafío que debe estimular constantemente nuestro ser. Así lo enseña uno de los magníficos proverbios del sabio Salomón, al resumir el profundo sentido de la existencia con las siguientes palabras: "El camino de la vida es hacia arriba" (Proverbios 15: 24).

El plan de Dios para el ser humano, entonces, es que transite por un camino ascendente. Toda su conducta debe revelar que su mirada está puesta en la altura. Conformarse con lo que uno es, sin tratar de superarse, significa renegar del derecho de vivir en forma plena.

Esta verdad esencial vale para toda

Conformarse con lo

que uno es, sin

tratar de superarse,

significa renunciar

al derecho de vivir en

forma plena.

persona, pero es particularmente importante para la juventud, porque es el período de la vida cuando se toman las grandes decisiones y se le imprime el rumbo definitivo a la existencia. Es por esto que exhortamos a todo joven o señorita a reflexionar por un momento y a plantearse estas preguntas: ¿Cuál es el rumbo de mi vida? ¿Me dirijo hacia arriba? ¿Estoy superándome cada día? ¿Contribuyo eficazmente para mejorar el país o la ciudad donde vivo? Y si no es así, ¿cómo puedo transformarme en alguien que se encamine hacia la cumbre?

La importancia de un ideal

En primer lugar, es imprescindible que comprendamos la importancia de fijarnos un blanco, de tener un ideal noble. Muchos se dejan absorber por la rutina de sus actividades diarias, sin detenerse para considerar dónde van y para qué viven. No han puesto delante de sí una meta definida a la cual llegar, y de esa forma dejan transcurrir las semanas, los meses y los años, y aun la vida entera... ocupados en alguna cosa, pero sin avanzar hacia la altura.

Desprovisto de ideales y de propósitos definidos que lo inspiren, el ser humano deambula por la vida, llevado por las circunstancias e influencias caprichosas del ambiente. Se parece al barco de vela, que avanza o se detiene, a la merced del viento. En cambio, aquel cuyos ojos están iluminados por la estrella orientadora de un ideal, se asemeja a una embarcación equipada con un motor, que se dirige sin tregua rumbo a su destino.

El ideal es como un "ascua sagrada" que da calor al alma; es como una cuerda invisible que galvaniza la voluntad; es como un imán gigantesco que polariza nuestro interés. Es fuerza, es estímulo, es poder. Impulsados por un ideal, los hombres no sólo viven mejor, sino que viven más. Tal fue la opinión del famoso filósofo inglés Bertrand Russell, quien falleció recientemente a la edad de 97 años. Comentando el secreto de su longevidad, dijo que "lo que sostiene la vida es un objetivo, un ideal".

¿Cuál es el ideal que nos inspira

a cada uno de nosotros? Apreciado lector, no importa cuál sea la edad, o su posición social y económica, todo ser humano debiera fijarse un ideal máximo, común a todos los hombres. Dicho blanco ya ha sido propuesto por el Maestro de Nazaret: "Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto" (S. Mateo 5: 48). He aquí la meta irrenunciable que está delante de cada uno de nosotros: alcanzar la perfección del carácter, a la semejanza del carácter divino. Dicho propósito debiera inspirarnos constantemente. Para ello, hemos de tener el valor de examinarnos a nosotros mismos y vernos tal cual somos; además, debemos tener la audacia de imaginarnos cómo podemos llegar a ser, transformados por Dios. Como quien contempla una galería artística, debiéramos observar, por la fe, la vida santa del Señor Jesús, para luego proponernos ser como él.

Este gran ideal de desarrollar nuestro carácter a la semejanza divina, está íntimamente vinculado con la tarea o actividad a la que nos dedicamos actualmente o a la que nos pensamos dedicar en el futuro. Si aspiramos a tener una personalidad superior, entonces sólo escogeremos ocupaciones dignas y honestas. A medida que admiramos el carácter de Jesucristo, nuestro espíritu se sentirá irresistiblemente deseoso de cumplir una misión noble en este mundo. Si evocamos la vida de Jesús, ante nuestra mente desfila un carpintero ejemplar, un maestro o profesor incomparable, un médico capaz y bondadoso, un predicador íntegro y ferviente, y un Redentor amante y abnegado hasta la muerte. La consideración de este supremo Ejemplo fomentará en nosotros el propósito de vivir una vida abnegada y generosa.

El privilegio de servir a los demás es el gran honor que aguarda a toda persona que lo anhela de veras; y

dicha satisfacción no tiene sustituto. Así lo reflejan las palabras de aquel maestro de escuela que dijo: "Amo tanto a mis alumnos, que si es necesario pagaría con tal de que me dejaran enseñar".

El precio del éxito

Al contemplar las múltiples necesidades que nos rodean y el ejemplo intachable del Hijo de Dios, quien vino a esta tierra no "para ser servido, sino para servir" (S. Mateo 20: 28), debiéramos proponernos resueltamente vivir una vida altruista. El gran ideal de hacer el mayor bien posible a nuestros prójimos, debiera convertirse en la razón de nuestra existencia. Estimulados por esa visión, debemos analizar cuáles son nuestros talentos o aptitudes naturales o adquiridos, para luego desarrollarlos hasta el máximo con el propósito de beneficiar a los demás.

Una advertencia, sin embargo: el tener un ideal y vivir en pos de él, requiere esfuerzo y sacrificio de nuestra parte. El éxito tiene su precio.

Para alcanzar la perfección de nuestro carácter y cumplir una misión noble en este mundo, debemos apoyar nuestra conducta en esos dos grandes principios irremplazables que son la voluntad y el dominio propio. Debemos ser perseverantes y abnegados. Pero por sobre todo, debemos tener a Jesús a nuestro lado. Es el único que puede ayudarnos a vencer las tentaciones que conducen al fracaso de una vida fácil y egoísta. Gracias a Jesús, surge y se mantiene en el corazón la llama del ideal. Por medio de él se renueva el propósito de ser mejores y de vivir desinteresadamente en favor del prójimo.

Sólo el divino Señor puede sostenernos e impulsarnos en nuestro camino hacia la cumbre. Por lo tanto, invoquemos su nombre y pidamos que su presencia inunde nuestro ser. De esa forma, el mismo espíritu de amor y servicio que el Maestro tuvo cuando vivió en esta tierra, se manifestará también en nuestra vida. Únicamente así se puede disfrutar de la alegría verdadera y transformarse uno en un auténtico triunfador. □

INDICE TEMATICO DE 1974*

	Nº	Pág.		Nº	Pág.
ALIMENTACION. Alimentación del bebé	10	— 9	El cristianismo, una religión de libertad	9	— 24
Bebidas agradables	8	— 10	El estandarte de la libertad religiosa	9	— 23
Cómo preparar ensaladas apetitosas, 1ra. parte	2	— 11	El precio de la libertad	9	— 2
Cómo preparar ensaladas apetitosas, 2da. parte	3	— 10	¿Es para todos la libertad religiosa?	9	— 14
Ensaladas de fruta novedosas	4	— 10	La Iglesia Católica y la libertad religiosa	9	— 4
Ensaladas	6	— 10	La Iglesia y el Estado	9	— 16
Ideas del Líbano	12	— 10	La libertad religiosa en el hogar	9	— 27
La tortilla de huevo	7	— 10	La libertad religiosa y el progreso	9	— 12
Las sopas	5	— 10	La libertad y sus alcances	9	— 7
Prepare un budín	10	— 10	Las Naciones Unidas y la libertad religiosa	9	— 3
Recetas con legumbres	11	— 11			
DOCTRINAS. A las puertas del fin (2da. venida de Cristo)	7	— 2	MISCELANEA. 100º aniversario de nuestra editorial	12	— 16
Cómo afrontar el sufrimiento	3	— 12	Curiosidades y entretenimientos	8	— 22
Cómo eliminar el peligroso sentimiento de culpa (confesión)	1	— 26	Felicidad a toda edad	5	— 9
Cómo volverá Cristo	10	— 15	Gracias, señor ladrón	4	— 15
Conversión	7	— 22	Hablemos bien de los demás	6	— 15
Dos campanadas de alerta (2da. venida de Cristo)	6	— 3	¿Se encontrará el arca de Noé?	8	— 12
El descanso bíblico y la salud espiritual (sábado) ..	1	— 28			
"El exorcista" (espiritismo)	8	— 7	POESIAS. El Establo	12	— 14
El Libro que señala el camino (Biblia)	12	— 18	El amor de guerras	5	— 5
El poder de la oración	5	— 15	Oración de San Francisco de Asís	8	— 17
El reino de paz (tierra nueva)	8	— 2	Un mundo nuevo	10	— 22
Esclavos de la superstición (espiritismo)	7	— 15			
¿Está Ud. preparado? (2da. venida de Cristo)	11	— 15	PSICOLOGIA. Los adolescentes incomprendidos	3	— 11
La bienaventurada esperanza (resurrección)	11	— 17	Los trastornos nerviosos	6	— 6
La crisis final del mundo - I (señales 2da. venida de Cristo)	10	— 3	Para superar las emociones destructivas	1	— 12
La crisis final del mundo - II (señales 2da. venida de Cristo)	11	— 3	¿Sabía Ud. que su hijo necesita estímulo?	2	— 18
La violencia y su significado (señales 2da. venida de Cristo)	4	— 3	Secretos para vencer la fatiga y gozar de la vida	8	— 5
Los pecados olvidados (perdón)	3	— 22			
Más radical que los trasplantes de corazón (conversión)	2	— 15	RELATOS. Carlos tenía 4 amigos	4	— 18
¿Por qué murió Cristo?	4	— 16	El amor es algo maravilloso	6	— 20
¿Se acerca el fin del mundo? (señales 2da. venida de Cristo)	2	— 3	El viaje que siempre quise hacer	11	— 18
¿Se acerca un mundo sin guerras? (señales 2da. venida de Cristo)	5	— 3	Jalan Nagga	7	— 17
Significado portentoso de las convulsiones de la naturaleza (2da. venida de Cristo)	3	— 3	La niña que dijo "¡No!"	9	— 30
Un psicoanálisis que nunca falla (confesión, perdón)	2	— 12	La noche quedó atrás	3	— 18
Una esperanza que llena de gozo (2da. venida de Cristo)	1	— 22	Mwenda y el hipopótamo	8	— 22
Una pregunta interesante (estado de los muertos)	5	— 22	Sólo una mano	2	— 20
Verdades básicas del cristianismo (síntesis doctrinal)	1	— 30	"¡Ud. me ha salvado la vida!"	7	— 12
EJERCICIOS FISICOS. Cómo mantener la aptitud física	7	— 8			
Consejos a las mujeres	2	— 8	RELIGION. Cómo lograr los objetivos máximos de la vida	10	— 18
Ejercicios de resistencia	4	— 8	Cómo recibir los beneficios del cristianismo	11	— 12
Haga ejercicio en casa	3	— 8	La religión de la tumba vacía	5	— 12
Programa de ejercicios en casa	5	— 6	La única religión auténtica, y por qué	6	— 12
Siga un programa de ejercicios	6	— 8	La única religión que ofrece el remedio para el mayor problema del hombre	8	— 15
			Meditación de Navidad	12	— 12
ESTUDIOS BIBLICOS. La Biblia y Dios	6	— 14	Nuestra década y su paradoja moral	12	— 3
La Biblia y Jesucristo	7	— 14	Por qué creo en un Dios personal	3	— 15
La Biblia y la creación	8	— 14	Un Dios de amor infinito	6	— 16
La Biblia y la oración	5	— 17	Un solo camino	4	— 12
La Biblia y la paz interior	10	— 17			
La Biblia y la transformación de la personalidad ..	12	— 19	REPORTAJES. Cardenal Casariego — La Iglesia Católica y la libertad religiosa	9	— 4
La Biblia y una vida llena de poder	11	— 14	Cómo triunfó Don Eugenio Mendoza	12	— 5
			Gobernador de P. Rico — Puerto Rico lucha contra las drogas	1	— 4
HOGAR. A mi hija Cristina	7	— 18	Mensaje del Presidente de la República Dominicana ..	1	— 3
Cómo tener buenos hijos	12	— 15	Reportaje a un rabino y a un dirigente protestante ..	9	— 10
El salón de belleza de Dios	8	— 19			
Gracias, mamá	5	— 18	SALUD. Causas secretas de las enfermedades	2	— 6
La función del padre en el hogar	6	— 19	Cómo aplicar fomentos con provecho	10	— 6
Los otros padres de sus hijos	2	— 22	Cómo prevenir los accidentes de trabajo	11	— 6
"Mi esposo es poco serio"	3	— 22	En procura de salud y bienestar	1	— 16
Problemas sexuales en el matrimonio	4	— 6	La calvicie	5	— 8
			La hepatitis B y su prevención	12	— 8
JOVENES. "Conocí a un joven muy bueno"	3	— 22	La muerte misteriosa de buenos nadadores	11	— 9
El matrimonio es para personas maduras	2	— 22	La salud, el mayor tesoro	1	— 2
"Ella me dice que lo hace porque me quiere mucho" ..	6	— 22	La única psicoterapia siempre efectiva	1	— 18
El tiempo es oro	2	— 21	La ventana indiscreta (problemas de dentadura) ..	7	— 7
Hacia la cumbre	12	— 20	Los 8 remedios naturales	1	— 14
La juventud moderna y la rebeldía	5	— 20	¡No se deje matar por el cáncer!	1	— 7
¿Le obedezco a mi papá?	4	— 22	Nuestra piel, un órgano asombroso	2	— 10
"Mi vida se ha vuelto un calvario"	8	— 20	Su jefe tiene un corazón	12	— 11
Recreación sana para adolescentes	11	— 20	Virus amigos del hombre	7	— 5
LIBERTAD. Cómo disfrutar de auténtica libertad	9	— 29	TEMPERANCIA. ¡El alcohol mata el cerebro!	3	— 6
Declaraciones del Concilio Vaticano II	9	— 5	El efecto del humo del tabaco sobre los no fumadores ..	2	— 22
Educación laica y libertad religiosa	9	— 20	Las drogas, terribles paraísos artificiales	10	— 11
El Concilio Mundial de Iglesias y la libertad religiosa ..	9	— 18	Puerto Rico lucha contra las drogas	1	— 4
			Vivió con un enemigo por 37 años (cigarrillo)	1	— 10
			VIAJES. Alfa y Omega	4	— 20
			Camino a Damasco	7	— 20
			Drama en Filpos	3	— 20
			La tumba vacía	10	— 20
			VIRTUDES CRISTIANAS. El valor terapéutico de la fe y el amor	1	— 20

* El año 1974 corresponde al año 78 de la revista.

noticias

de interés

¿QUE PASA CON LOS RESFRÍOS? La Universidad de Michigan, EE. UU., dio a conocer recientemente los resultados de una investigación sobre la incidencia, la frecuencia y las variaciones de los resfríos. El estudio, que demandó seis años, ofrece, entre otras, las siguientes conclusiones: (a) Los infantes menores de un año son los que contraen más resfríos, unos seis por año, como promedio. (b) Entre los niños menores de tres años, los varones se resfrían más que las niñas; de ahí en adelante, las mujeres contraen más resfríos que los hombres. (c) Cuanto mayores son los ingresos económicos, menor es la frecuencia de los resfríos, lo cual es comprensible; sin embargo, paradójicamente, el índice de infecciones respiratorias es superior entre las personas que han adquirido más instrucción. La explicación que se da de este fenómeno es que, probablemente, cuanto más instruida es la persona, más capaz es de reconocer los pequeños síntomas o evidencias de una enfermedad. (d) La mayoría de los resfríos comienzan los días lunes. A medida que transcurre la semana, la incidencia de nuevos resfríos disminuye gradualmente hasta el

jueves, para luego aumentar durante el fin de semana. Conque, mi amigo, ¡a cuidarse los lunes!

AUMENTO DEL CONSUMO DEL ALCOHOL. El consumo mundial de bebidas alcohólicas ha aumentado un 20 por ciento en los últimos 10 años, de acuerdo con H. David Archibald, director ejecutivo de una organización científica norteamericana que investiga sistemáticamente este problema. "Es evidente —declaró— que los gobiernos debieran tener en cuenta los efectos del alcohol sobre la salud, cuando dan las normas y leyes que regulan la venta de esta droga que produce adicción". Lamentablemente, los intereses económicos y las presiones de las partes afectadas tienen mayor peso que la salud, el bienestar y hasta la vida de millones de personas.

CON MUSICA CRECEN MEJOR. Numerosos investigadores están estudiando los efectos que la música, la conversación amable y el trato manual suave tienen sobre el crecimiento de las plantas. Un agricultor estadounidense sostiene que ha aumentado su cosecha de maíz haciéndole oír a la plantación la obra "Rapsodia en Azul", de Gershwin. Un botánico hindú ha informado que el sonido de campanas eléctricas estimuló la germinación de la semilla, y que las clásicas piezas de violín y flauta de la India aceleraron el crecimiento de ciertas plantas.

CORRECCION DE LA MIOPIA MEDIANTE NUEVAS TECNICAS. Diversos investigadores en el campo de la optometría están elaborando nuevas técnicas que podrán reducir la miopía de algunas personas. Una persona miope o corta de vista ve con mayor claridad los objetos cercanos, pero ge-

neralmente distingue en forma borrosa los que están distantes. Uno de los nuevos métodos que se está desarrollando para tratar la miopía es el de la *ortoqueratología*, a saber, "la reducción, modificación o eliminación de un defecto visual por la aplicación planeada de lentes de contacto o de otros procedimientos afines". Los investigadores en el campo de la ortoqueratología —especialidad que tiene sólo diez años de existencia— prescriben lentes de contacto especiales, para cambiar la curvatura de la córnea (superficie exterior del ojo). La ortoqueratología es efectiva para el tratamiento de la miopía en personas de cualquier edad, aunque no todos pueden beneficiarse de sus procedimientos.

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.

¡Manifieste su espíritu navideño haciendo feliz a alguien durante 1975! Regálele EL CENTINELA.

Para suscribirse Ud., envíe este cupón con \$4,50 dólares e indique:

- MI SUSCRIPCION (por primera vez).
 RENOVACION de mi suscripción.

Mi nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado o provincia _____ País _____

Adjunto la suma de \$.....

Para enviar una suscripción de regalo, llene el cupón siguiente y adjunte \$4,50 dólares. En hoja aparte, agregue los nombres de personas a quienes desea suscribir.

Nombre del destinatario del regalo _____

Dirección _____ Calle y número _____

Ciudad _____ Estado o provincia _____ País _____

Escriba su nombre si desea que la persona favorecida sepa el origen del regalo.

Envíe este cupón a EL CENTINELA, 1350 Villa St., Mtn. View, California 94042, EE. UU.

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