

A tropical landscape featuring a paved path that curves through a lush green area. The path is flanked by vibrant red and yellow flowers in the foreground. Tall palm trees line the path, and in the background, there are rolling green hills under a clear sky. The overall scene is bright and sunny, with shadows cast by the palm trees.

# el Centinela

Y HERALDO DE LA  
**SALUD**

**EL CIGARRILLO Y LA PREVENCIÓN DEL INFARTO**  
Página 6

**MÁS AVENTURAS EN EL MUNDO ABORÍGENA**  
Página 19



Año 79

Núm. 3

## 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: Carlos Puyol, Dr. J. A. Valtueña — 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 March, 1975. Volume 79, Number Three, 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, \$5.00; single copies, 60 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 © 1975, by  
Pacific Press Publishing Association

### NUESTRA PORTADA

Artístico parque de Jamaica. Esta isla de las Antillas Mayores abunda en bellezas naturales.

Foto Papazián

## editorial

# 200 MIL NUEVAS BOCAS

**¿Hay alguna solución para el problema de la explosión demográfica?**

CADA hora que pasa nacen 8.000 nuevas criaturas en el mundo. Cada día, hay 200.000 nuevas bocas que alimentar. El aumento neto de la población del globo es de 73 millones por año, es decir, la suma de la población de Francia y la Argentina.

En otras palabras, cada tres años se añade al mundo una nueva gigantesca nación del tamaño de los Estados Unidos, con sus más de 200 millones. Según el cálculo efectuado oficialmente por las Naciones Unidas, la población de nuestro planeta, que se halla actualmente cerca de los 4 mil millones, llegará a ser de 7.500 millones al fin del siglo, de aquí a 25 años, y alcanzará los 11 mil millones hacia el año 2.050, si el mundo dura; o sea que se triplicará en 75 años.

Estos hechos fueron puntualizados hace poco en Bucarest, en el seno de la Conferencia de la Población Mundial de las Naciones Unidas.

## CONTENIDO

200 mil nuevas bocas por día	2	Dr. Fernando Chaij
El ejercicio y la prevención del infarto	6	Dr. J. A. Valtueña
El cigarrillo afecta a los aviadores	7	La nota gráfica
Cómo prevenir la difteria	8	Dr. Arturo Campana
Hortalizas rellenas	10	Dra. I. B. de Vyhmeister
Consejos útiles para el automovilista	11	Escogido
Un sistema de educación eficaz	12	Dr. Alcides J. Alva
Visita especial del Presidente de México	14	Prof. Mario A. Collins
¿Contesta Dios las oraciones?	16	Prof. Tulio N. Peverini
El Padrenuestro	18	S. Mateo 6: 9-13
Más aventuras en el mundo aborigen	19	Víctor A. Schulz
La Biblia y la educación de los hijos	21	Estudio bíblico
Noticias de interés	23	Miscelánea

# POR DIA

Esta explosión incontrolada de la población es indudablemente uno de los problemas más graves de nuestra década y, en opinión de los expertos, si algún cambio radical no ocurre en la marcha de nuestro mundo o en los procedimientos de nuestra sociedad, nos llevará prácticamente a la extinción del género humano, debido al hambre y la violencia.

¿Qué orientación dan las Sagradas Escrituras, con sus milenarias profecías inspiradas, acerca del desenlace de este drama humano que vive el mundo? ¿Hay alguna esperanza, alguna solución a la vista, o vamos a la destrucción? Esta es la pregunta que deseamos contestar en nuestro editorial.

La verdad es que los estadistas, los sociólogos y los científicos comenzaron a cobrar conciencia y a percibir la extrema gravedad de esta creciente amenaza hace relativamente poco tiempo.

Durante los siglos anteriores al nuestro, y aun en las primeras décadas de la vigésima centuria, las grandes pestes, las pandemias periódicas que azotaban a la sociedad, y la incapacidad de la ciencia para hacerles frente, junto con las guerras, las demás enfermedades comunes y las tremendas hambrunas, producían naturalmente una merma considerable de la población.

Pero desde hace tres o cuatro décadas, la situación comenzó a modificarse con rapidez. El progreso



Un padre hindú vela junto a su hijo moribundo, víctima de una alimentación muy deficiente. La foto fue tomada cerca de Calcuta, India. En este país, tan azotado por el hambre, la población aumenta en un millón por mes.

UPI

# 200 MIL...

de la medicina, el descubrimiento de los maravillosos sueros, vacunas, antibióticos y remedios específicos para una cantidad de enfermedades graves o mortales, junto con la popularización de los métodos de alimentación más sanos, el desarrollo fantástico de la cirugía y los procedimientos quirúrgicos asépticos, han reducido notablemente la mortalidad y han aumentado el promedio de la vida humana.

Por otra parte, el ritmo de la natalidad se mantuvo inalterado, lo cual determinó que la población del mundo comenzara a crecer en forma alarmante.

Se calcula, por ejemplo, que la población del planeta en los tiempos de Cristo era de unos 200 millones de seres humanos. Y se requirieron 18 siglos para que la población llegara a ser de 1.000 millones. Sin embargo, desde entonces —como se puede notar fácilmente en el siguiente cuadro—, se requirió cada vez menos tiempo para aumentar la población mundial en mil millones:

1830 — 1.000 millones	} 100 años
1930 — 2.000 millones	
1960 — 3.000 millones	
1975 — 4.000 millones	
1985 — 5.000 millones	
1992 — 6.000 millones	
2000 — 7.500 millones	7 años

Pero como ya anotamos, superpoblación significa hambre, y hambre significa descontento, violencia y destrucción.

Lo grave del caso es que los países que hoy por hoy afrontan la peor parte del problema son precisamente aquellos en los que el crecimiento es más acelerado y donde la solución parece más remota.

La India aumenta su población en un millón por mes. Y es uno de los países donde hay más hambre. La América Latina, donde hay todavía una serie de países subdesarrollados



y donde el hambre y el desempleo son endémicos, constituye la zona de mayor aumento del mundo. En efecto, de 60 millones al comienzo de nuestro siglo, la población ha aumentado a 285 millones en nuestra época.

2.000 millones de personas en este mundo están hoy en día deficientemente alimentadas. Es cierto que la tercera parte de la población mundial tiene mayor abundancia que nunca para satisfacer sus necesidades, pero los dos tercios restantes están pobremente nutridos. La mitad de la población del globo se va a la cama cada noche con hambre,

**La ignorancia,  
la superstición y  
los dogmas religiosos,  
frenan gravemente  
cualquier programa  
de control  
de la natalidad.**

y no sabe de dónde vendrá su próxima comida.

Se han hecho sonar últimamente muchas advertencias en el sentido de que la humanidad marcha hacia su extinción, si no se controla pronto ese crecimiento desmedido.

Pero en los países donde la situación es más grave existen pocas perspectivas de que los gobiernos, las instituciones y las masas acepten medidas para reducir o controlar la natalidad, sea por su ideología y sus propósitos políticos de dominación universal, sea por ignorancia, por superstición o por dogmas religiosos impuestos por la Iglesia.

Por ejemplo, en la reciente reunión de las Naciones Unidas ya aludida más arriba, que se realizó en Bucarest, Estados Unidos urgió a todas las naciones a embarcarse en un esfuerzo concertado para reducir el crecimiento de la población global, impidiendo el nacimiento de miles de millones de criaturas durante los próximos 75 años. Doce distintas naciones concordaron con este punto de vista.

Sin embargo, otros Estados asumieron una postura combativa y opositora. Por ejemplo China, que tiene ahora 750 millones de habitantes, y que tendrá 1.000 millones de aquí a 25 años, contestó a esa sugerencia norteamericana con un agudo ataque a las superpotencias. Afirmó el delegado chino que los pronósticos de que la humanidad resultará destruida a causa de la explosión demográfica eran sólo un complot americano-soviético para mantener la supremacía de esas naciones sobre el tercer mundo. Dirigiéndose a la Conferencia Mundial de la Población, expresó el Sr. Huang Shu-tse:

“¿Es debido a la superpoblación por lo que el desempleo y la pobreza existen hoy? No. De ninguna manera. Es debido a la explotación, a la agresión y al saqueo que realizan las superpotencias. Ellas son las prin-

# 200 MIL...

cipales culpables de la desocupación y la pobreza”.

Desgraciadamente, en esas palabras hay mucha verdad, pero no está toda la verdad. Porque aunque la riqueza en este mundo estuviera equitativamente repartida y el trabajo debidamente remunerado, aun así el aumento alarmante e incontrolado de la población producirá en breve una espantosa escasez de alimentos y de servicios públicos indispensables, que acarrearán angustia, hambre general, confusión y violencia. La explosión demográfica, al paso que marcha, no parece tener ninguna solución humana.

Sin embargo, la verdad de que existe explotación y agresión se aplica a todos los países por igual, y no sólo a unos pocos, porque el egoísmo y la voracidad humana hacen que en todas las naciones de la tierra la riqueza esté mal distribuida, y el esfuerzo a veces pobremente recompensado.

Ahora bien, si ésa fuera la verdadera o la principal causa del problema, y la eliminación de esa causa fuera el gran remedio para resolver la tragedia de un mundo lleno de hambre, de pobreza y de violencia, de un mundo en el cual esas condiciones están aumentando y aumentarán hasta la destrucción final del género humano, llegaríamos a la inevitable conclusión de que el remedio estaría en transformar el corazón del hombre.

Allí está el mal. Allí radica el sentimiento de codicia, de egoísmo, de voracidad, de rapiña. “Del corazón salen los malos pensamientos —enseñó Jesús—, los homicidios... los hurtos, los falsos testimonios” (S. Mateo 15: 19). Pero el corazón del hombre no podrá ser sanado por la implantación de regímenes políticos diferentes o por la sanción de nuevas leyes.

La transformación del corazón humano es sólo una obra de gracia realizada en cada individuo por el



poder de Dios mediante el Espíritu Santo. Es un proceso de carácter absolutamente personal e interno, que se verifica únicamente en la vida de la persona que está dispuesta a someterse a la obra prodigiosa del poder divino.

En el siguiente pasaje se advierte la extraordinaria metamorfosis realizada por el poder de Dios en el individuo mediante la obra del Espíritu Santo:

“Manifiestas son las obras de la carne [es decir, el comportamiento del hombre natural no regenerado], que son: adulterio, fornicación, inmundicia... enemistades, pleitos, ce-

**Antes que  
el problema de  
la superpoblación sea  
completamente insoluble,  
el Hacedor del universo  
intervendrá  
providencialmente.**

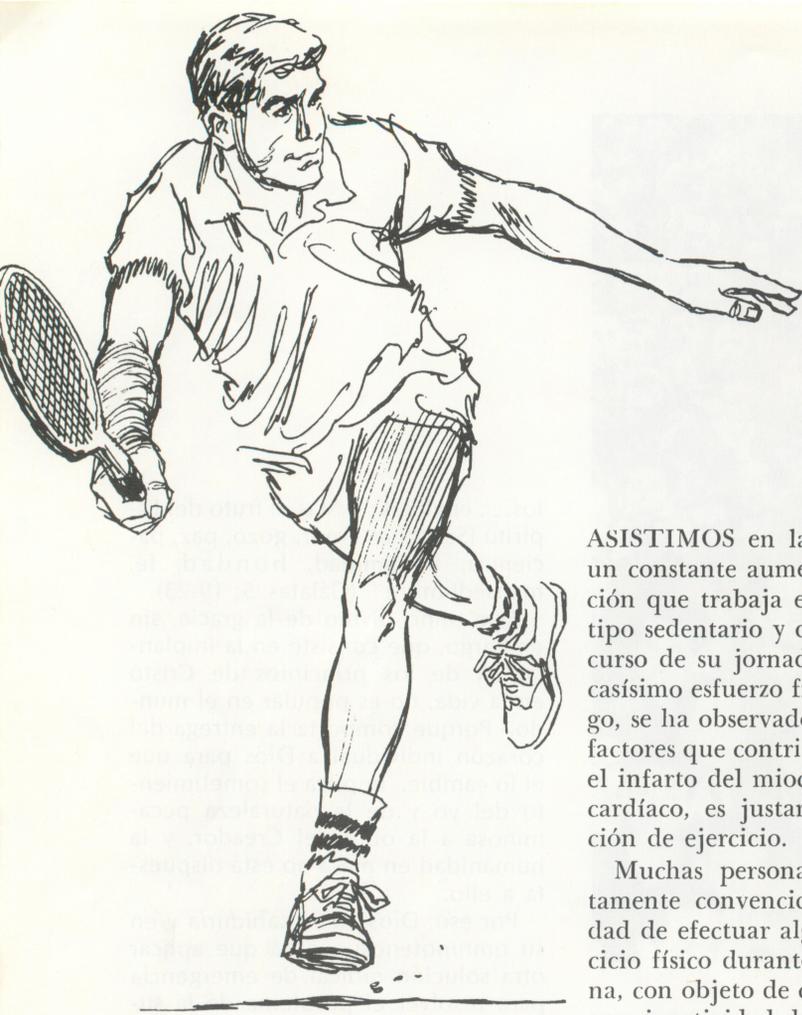
los... envidias... Mas el fruto del Espíritu [Santo] es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre” (Gálatas 5: 19-23).

Este reino divino de la gracia, sin embargo, que consiste en la implantación de los principios de Cristo en la vida, no es popular en el mundo. Porque comporta la entrega del corazón individual a Dios para que él lo cambie. Implica el sometimiento del yo y de la naturaleza pecaminosa a la obra del Creador, y la humanidad en masa no está dispuesta a ello.

Por eso, Dios en su sabiduría y en su omnipotencia tendrá que aplicar otra solución radical de emergencia para resolver el problema de la superpoblación y todos los otros problemas graves que confrontan a la humanidad. La segunda venida gloriosa de Cristo —quien vendrá a establecer un reino de justicia y paz y a destruir el pecado y el dolor— será el gran remedio final, la esperanza suprema de la humanidad (Daniel 2: 44; Apocalipsis 21: 1-4).

Aunque por las profecías sabemos que habrá hambres, violencia, temor, guerra e intranquilidad política en nuestro tiempo, sabemos también, porque nos fue revelado por Jesucristo en las Escrituras, que estas condiciones serán las señales evidentes del fin de la historia humana, tal como la conocemos hoy, y del advenimiento del reino de gloria y de felicidad que Dios mismo instaurará en este mundo. “Cuando estas cosas comiencen a suceder —expresó Jesús—, erguíos, y levantad vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca” (S. Lucas 21: 28).

Lo esencial es que cada cual acepte individualmente en su vida la obra maravillosa del reino de la gracia de Cristo, y así halle ya en este mundo la paz, el gozo y la esperanza que sólo Dios puede dar. Así estará preparado para participar en el reino de la gloria, cuya instauración es inminente. □ FERNANDO CHAIJ



# El Ejercicio y la

ASISTIMOS en la época actual a un constante aumento de la población que trabaja en actividades de tipo sedentario y que efectúa en el curso de su jornada laboral un escásimo esfuerzo físico. Sin embargo, se ha observado que uno de los factores que contribuyen a prevenir el infarto del miocardio o músculo cardíaco, es justamente la realización de ejercicio.

Muchas personas están completamente convencidas de la necesidad de efectuar algún tipo de ejercicio físico durante el fin de semana, con objeto de compensar la forzosa inactividad de sus días laborales. Son tantos los tipos de ejercicio que se recomiendan (paseo por el campo, gimnasia, algún deporte, trabajos de jardinería, etc.), que es necesario definir la clase de esfuerzo realmente útil en la prevención del temible infarto del miocardio. Esto es precisamente lo que han realizado en fecha reciente el Dr. J. N. Morris y sus colaboradores, miembros de distintos institutos de investigación de Londres.

## Grupo estudiado

Durante los años 1968 a 1970, se invitó a que colaboraran en la investigación a los funcionarios de clase media de seis departamentos gubernamentales de Gran Bretaña. Todos ellos efectuaban un trabajo sedentario o que requería muy poca actividad física. Se excluyó de la investigación a las mujeres, porque en ellas el infarto del miocardio es mucho menos frecuente que en los hombres.

Respondieron afirmativamente 16.882 empleados, de 40 a 64 años, y a todos ellos se les pidió que declararan cómo habían empleado el tiempo un sábado y un domingo de-

terminados (todos trabajaban cinco días por semana).

En los dos años siguientes se vigiló el estado de salud de los funcionarios en cuestión, gracias a la colaboración del Servicio Médico del Departamento de Funcionarios Civiles, que informó las ausencias por enfermedad —en particular por afecciones cardiovasculares—, las jubilaciones por enfermedad y las defunciones. Cuando los diagnósticos no aparecían claros, se hicieron las averiguaciones del caso.

Se recogieron en el grupo estudiado 214 casos de ataques agudos de afección coronaria, y entonces se procedió a buscar, por medio de una computadora, otros tantos funcionarios equivalentes en edad, tipo de trabajo, etc., que no hubieran sufrido ninguna alteración cardíaca, para poder establecer las oportunas comparaciones.

## Actividad física

Se analizó el ejercicio físico de los individuos estudiados y se consideró que era intenso cuando producía un rendimiento energético de 7,5 kilocalorías por minuto, correspondiente a un trabajo en la industria de tipo pesado.

Al analizar las actividades que las personas estudiadas habían desarrollado en sus horas de ocio, se incluyeron en la categoría de ejercicio físico intenso las siguientes: (a) deportes en general, siempre que se practicaran con bastante energía y no simplemente como pasatiempo (andar en bicicleta a 20 km por hora como mínimo, hacer un recorrido de un campo de golf accidentado, nadar una buena distancia, etc.); (b) gimnasia, (c) trabajos de jardinería relativamente enérgicos (plantar árboles, cortar leña,

Por el Dr.  
**J. A. VALTUENA**

Miembro de la Sociedad Española  
de Médicos Escritores

# Prevención del Infarto



etc.), y (d) actividades caseras tales como pintar una habitación o efectuar una reparación del automóvil que comprenda el desmontaje del motor o del radiador.

Al establecer comparaciones entre los dos grupos —el de estudio y el de referencia—, se vio que entre los 214 funcionarios que sufrieron un infarto, 26 habían efectuado ejercicio vigoroso durante los fines de semana, mientras que en los 428 utilizados como comparación y que permanecieron sanos, había 129 que hicieron ese tipo de ejercicio. Dicho en otros términos, el 11 por ciento de los enfermos y el 30 por

ciento de las personas sanas practicaron actividad energética. *Esto significa que quienes hagan ejercicio intenso durante los fines de semana tienen más probabilidades de no sufrir infarto del miocardio.*

## Mecanismo

¿Cómo actúa el ejercicio intenso en la prevención del infarto?

Parece que se trata de un “entrenamiento” del sistema cardiovascular, que se habitúa a hacer frente a sobrecargas de aparición brusca, lo que le permitiría afrontar la difícil situación originada por el infarto, con la falta súbita de riego

sanguíneo en una zona del corazón. La práctica habitual de ejercicios intensos constituye una sobrecarga para el músculo cardíaco y la circulación coronaria, y contribuye seguramente al ensanchamiento de los vasos coronarios y al establecimiento de una circulación colateral que ayudaría a vencer las fallas de la circulación principal.

No cabe duda, pues, del efecto beneficioso del ejercicio intenso en las horas de ocio, que contribuye sobremedida a disipar los perniciosos efectos del sedentarismo, al que muchos se ven obligados en la vida actual. □

## LA NOTA GRAFICA

## El cigarrillo afecta a los aviadores



PAN AMERICAN WORLD AIRWAYS

EL DR. HERIBERTO SCHEINBERG, profesor de la Escuela de Medicina Alberto Einstein, ubicada en Nueva York, sostiene que los tripulantes de las compañías de aviación debieran abstenerse de fumar por lo menos seis horas antes de volar. Después que el fumador inhala el humo de cigarrillo, “el monóxido de carbono se introduce en la sangre y se combina con la hemoglobina, y esa hemoglobina no puede transportar oxígeno”, explica el Dr. Scheinberg. Uno o dos paquetes de cigarrillos por día, agrega, reducen en un quince por ciento la capacidad de la hemoglobina para transportar oxígeno desde los pulmones al corazón y al cerebro.

El monóxido de carbono en la sangre puede afectar la vista, la destreza manual, los reflejos y la capacidad para calcular los intervalos de tiempo. Estos efectos se agravan en el caso de los aviones comerciales que vuelan a gran altitud, porque el aire presurizado de sus cabinas contiene un nivel de oxígeno comparable al que existe en el aire a una altitud de 1.700 metros, y que es menor que el contenido de oxígeno del aire que la gente respira normalmente.

Los efectos del monóxido de carbono pueden significar “la diferencia entre un aterrizaje áspero y uno suave, y quizás más que eso —añade el Dr. Scheinberg, quien ha investigado a fondo el problema—. Creo que debiera haber un reglamento que prohíba fumar a los miembros de la tripulación seis horas antes de volar”. Terminó diciendo que esta prohibición debería también regir durante el vuelo en sí. □

# COMO PREVENIR LA DIFTERIA

Por el Dr.  
**ARTURO  
CAMPANA**

LA DIFTERIA es una enfermedad infecciosa producida por un virus denominado *Corynebacterium diphtheriae* o bacilo de Klebs-Loeffler. El contagio se produce por contacto con una persona enferma.

El término difteria viene del griego *diphthéra*, que significa membrana o cuero curtido.

Esta dolencia se caracteriza por la presencia de falsas membranas o placas sobre determinadas mucosas. Se localiza en la laringe y, entre otras cosas, produce sofocación.

La edad de máxima frecuencia y mortalidad es entre uno y cinco años. Generalmente se manifiesta entre los dos y los seis días después de que el niño haya estado en contacto con otro enfermito. El afectado está febril y se queja de dolor de garganta. Pero el estado general no es tan malo como para que lo obligue a guardar cama. Eso ocurre cuando la fiebre le sube entre 38 y 40° C (100,4° a 104° F).

Al comienzo de la enfermedad, la garganta está enrojecida. Después aparece como un depósito o placa blanca como la porcelana, la que se localiza sobre las amígdalas. Esta placa o pseudomembrana es muy adherente, lo que quiere decir que no es fácil quitarla y que, cuando se consigue, queda en su lugar una superficie sangrienta.

De acuerdo con la extensión de las placas o membranas, podemos considerar cuatro casos:

- 1) Casos benignos: membrana que se limita a una amígdala o a la parte posterior de las fosas nasales.



FREDERIC LEWIS



Hoy en día,  
con vacunas tan eficaces  
a nuestro alcance,  
es imperdonable  
que un niño muera  
de difteria.

- 2) Casos leves: membranas que abarcan las dos amígdalas.
- 3) Casos graves: membranas que alcanzan la úvula, las amígdalas y la nasofaringe.
- 4) Casos malignos: membranas extensas y hemorrágicas.

Al examinar el cuello, se nota a ambos lados formaciones redondeadas, que son los ganglios hinchados.

Cuando las placas invaden la laringe, se habla de crup. En este caso se enronquece la voz. Después de poco tiempo, el enfermo la pierde, tiene el rostro pálido y su expresión es ansiosa. La respiración hace difícil, ruidosa, estridulosa (estridente). Se observa que tanto la inspiración como la espiración están obstaculizadas. El enfermo mueve de un lado para otro y a veces se agita violentamente, con el propósito de introducir más aire en sus pulmones. Los labios y las puntas de los dedos están ligeramente azulados. El rostro, al comienzo pálido, se va poniendo azulado.

A medida que progresa la enfermedad, la fiebre sube. La mente se obnubila y el enfermo cae en un estado de estupor que culmina con muerte.

#### **Cómo prevenir la difteria**

¿Existe alguna forma para proteger al niño de la difteria? Sí; consiste en la vacunación antidiftérica, la cual es obligatoria en algunos países, aunque debería serlo en todos, tal como lo era la vacunación antitíflica.

Se acostumbra proceder a la vacunación antidiftérica después de los seis meses de edad, suponiendo que hasta esa época el niño está protegido contra la enfermedad gracias a la inmunidad materna que recibió antes de nacer.

Investigaciones médicas han demostrado lo erróneo de este concepto. Se comprobó que un 50 por ciento de los adultos es susceptible a la difteria, como asimismo el 50 por ciento de los lactantes, en los primeros meses de vida.

De acuerdo con esto, ¿cuál debería ser el procedimiento a seguir para proteger a los niños recién nacidos contra la difteria?

El único medio consiste en la vacunación de toda mujer grávida, susceptible a la difteria, en los primeros meses de la gestación. Se puede saber si una persona lo es por medio de una reacción llamada reacción de Schick. La vacuna provoca la formación de anticuerpos contra el microbio de la difteria en el organismo materno; anticuerpos que atraviesan la placenta y llegan hasta el cuerpo del feto. De este modo, el niño estará protegido mediante este procedimiento desde que nace hasta los cinco o seis meses de edad. Pero para que siga inmunizado después de los seis meses, debe ser vacunado. La mejor época para la vacunación es a los tres meses de edad. La inmunización se establecerá después de los tres meses; es decir, cuando el niño tenga seis meses.

La vacuna debe ser dosificada por un facultativo y aplicada ya

sea por él mismo o por un enfermero.

¿Produce reacción la vacuna contra la difteria? La reacción no existe, o es muy discreta, hasta los seis años. Los niños mayores o los adultos pueden presentar reacción local y general, pero no muy intensa. Antes de vacunar a los niños mayores de siete años, es necesario verificar si son susceptibles a la difteria mediante la reacción antes mencionada, ya que después de esa edad, el organismo va adquiriendo resistencia natural contra la enfermedad. Si se confirma esa resistencia, la vacunación no será necesaria. Cuando se comprueba susceptibilidad a la difteria, deberá vacunarse al niño, pero con dosis pequeñas, pues, como dijimos, podría haber reacción. Sin embargo, las dosis las señalará el médico en cada caso.

¿Cuándo se establece la inmunidad y cuánto dura? Se establece cerca de tres meses después de la última dosis de vacuna. La inmunidad persiste durante varios años.

Cuando se presenta una epidemia, es aconsejable hacer una inyección de refuerzo a los seis años de edad o más tarde.\*

Actualmente existen preparados que contienen, en la misma ampolla, vacunas contra la difteria, el coqueluche o tos convulsa y el tétanos. De este modo, con tres dosis de 1/2 cc inyectadas con intervalos de un mes cada una, se consigue proteger al niño contra tres enfermedades a la vez. □

\* Las inyecciones estimulantes deben darse cada cuatro años.

EN EL Caribe y en Centroamérica hay muchas hortalizas que pueden ser introducidas con buen resultado en el régimen alimentario. Algunas de ellas son conocidas en el mundo entero, como la berenjena y el pimiento. Otras, como el chayote, se han cultivado sólo en ciertas regiones. El ayote, de la familia de las cucurbitáceas, es parecido en sabor a las calabazas o zapallos. Estas hortalizas preparadas con un buen relleno, pueden ser el plato principal de la comida.

#### **BERENJENAS RELLENAS**

- 1 berenjena grande o dos medianas (para 4 personas)**
- ¼ taza de cebolla picada fina**
- ½ cucharadita de sal**
- 2 cucharadas de aceite**
- 1½ tazas de maíz tierno cocido**
- ½ taza de migas de pan**

Lave las berenjenas y pártalas en dos. Cocine estas mitades durante 15 minutos. Saque el centro de las berenjenas, pero deje la cáscara intacta. Dore la cebolla en el aceite; agregue las migas de pan y la carne o interior de las berenjenas, picada fina. Mezcle con el maíz y rellene las berenjenas. Colóquelas en una fuente para el horno y cocínelas durante media hora.

#### **PIMIENTOS RELLENOS**

Hay muchas variedades de pimientos que crecen en el Caribe. Los que no son picantes, son excelentes para rellenar y para preparar ensaladas crudas o cocidas.

#### **Relleno de queso**

- 1½ tazas de queso rallado**
- 1½ tazas de migas de pan**
- 1 cucharada de cebolla picada**
- 2 cucharadas de aceite**
- ½ cucharadita de sal**
- 6 pimientos**

Cocine los pimientos por 2 minutos en agua hirviendo, después

# Hortalizas Rellenas

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

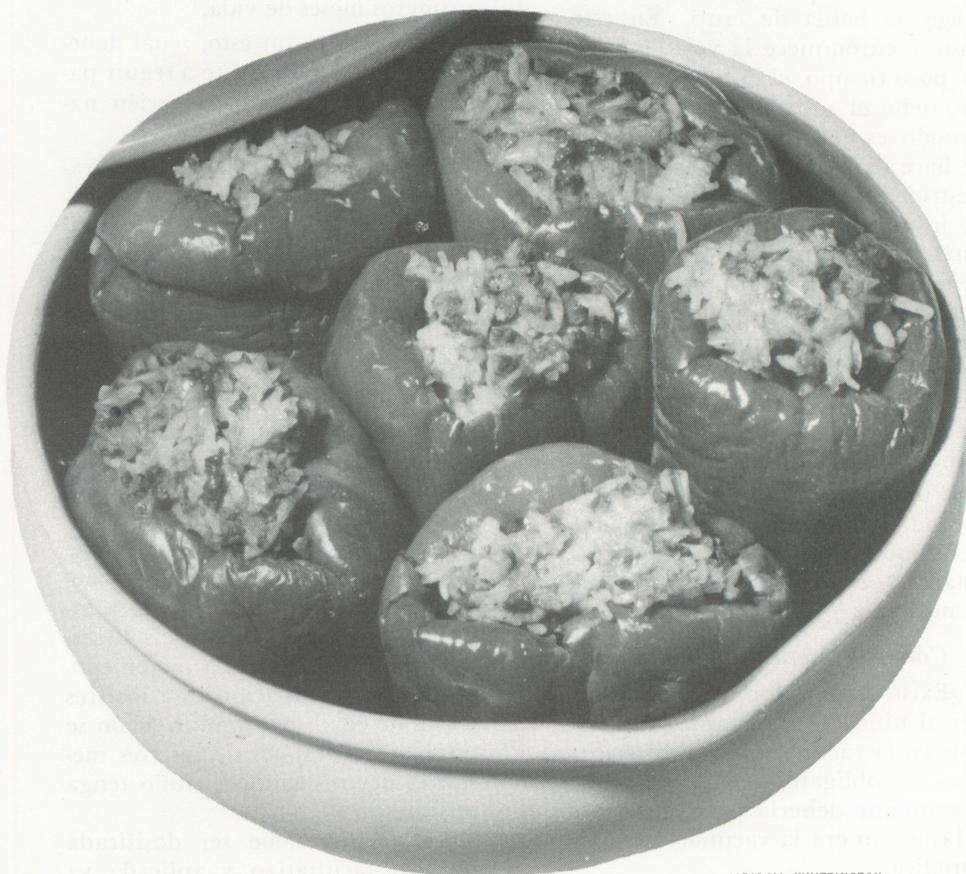
Profesora de Nutrición en la Universidad de Loma Linda, California

de haberles quitado una rebanada donde el tallo se une al fruto y de haber sacado las semillas. Mezcle todos los ingredientes y rellene los pimientos. Si éstos son grandes, puede partírlos por la mitad y re-

llenarlos así. Cocínelos en el horno por 40 minutos. Da 6 porciones.

#### **CHAYOTES RELLENOS**

El chayote es una verdura en forma de pera, de color verde, seme-



DICK WHITTINGTON

(3) EL CENTINELA

jante en sabor a los zapallitos (calabacitas). Un chayote sirve para dos personas.

- 2 chayotes
- 2 huevos
- 4 cucharadas de cebolla picada y dorada en una cucharada de aceite
- 2 cucharadas de pimiento morrón picado y cocido con la cebolla
- ¼ taza de semillas de sésamo o ajonjolí
- ¼ taza de migas de pan

Cocine los chayotes hasta que estén tiernos. Páralos en dos, sáqueles el centro y guarde las cáscaras intactas. Pique el interior de los chayotes y mézclelo con la cebolla, el pimiento morrón, la semilla de ajonjolí y sal a gusto. Rellene los chayotes. Bata los huevos, agrégueles sal a gusto y cubra los chayotes. Espolvoree encima la miga de pan. Cocínelos en el horno por 20 minutos. Da 4 porciones.

### AYOTE RELLENO (Zapallo, calabaza)

El ayote es un zapallo o calabaza redondo, cuyo centro es de color amarillo intenso. La corteza es de un tono verde oscuro, mezclado con tonalidades claras. Esta verdura pertenece a la familia de las calabazas.

- 1 ayote mediano
- \* 2 tazas de gluten picado
- 1 cebolla picada fina
- 2 cucharadas de aceite
- ¼ taza de migas de pan
- ½ cucharadita de sal, un poco de comino y tomillo

Corte el ayote en dos. Saque las pepas. Cocine las mitades del ayote en poca agua, haciéndolas hervir por 10 minutos. Para el relleno, fría en el aceite la cebolla y el gluten con comino y tomillo. Luego agregue las migas de pan. Rellene las mitades del ayote, colóquelas en una fuente tapada para el horno y cocínelas aproximadamente durante una hora, hasta que el ayote esté tierno. Da 4 porciones. □

\* El gluten es una proteína vegetal; está hecho de harina de trigo a la que se le ha extraído el almidón.



## Consejos Útiles para el Automovilista

### PREPARATIVOS

#### Plan de ruta:

Escoja Ud. los mejores caminos, con suficientes lugares de descanso y buenos medios de comunicación. Llevar un buen mapa es indispensable.

#### Revisión:

Acelerador, frenos —de pie y de emergencia—, agua en el radiador y la batería, banda del ventilador, suspensión, lubricación, alineación y balanceo, indicador de gasolina, engrasado, luces, espejos retrovisores, ventilación, limpiaparabrisas y depósito de agua, llantas —la presión se debe medir en frío—; revisar el claxon o bocina.

#### Equipo de emergencia:

Llanta de repuesto o auxilio, una cruceta, un gato, un juego de llaves, juego de desarmadores, juego de pinzas.

#### Si Ud. es muy precavido, llevará:

Cadena para remolcar, repuestos para las luces delanteras, señales para advertir que hay peligro, juego de platinos, condensador, medidor de aire, bomba de aire, botiquín de emergencia, extinguidor de hielo seco, frasco de líquido antiempañable, lámpara de pilas.

(A la larga no es un gasto extra; simplemente Ud. está adelantando la compra.)

#### Documentos:

Licencia de conductor, documentos de identidad, tarjeta de circulación, documentos de la compañía de seguros y del club automovilístico, reglamentos del tránsito federal y local.

### ADVERTENCIAS

#### Los ojos:

No use anteojos con un marco muy grueso, porque disminuyen su campo visual. Al anochecer, no deben usarse anteojos especiales para el sol. Evite la fatiga. No mantenga la vista fija; cambie el objeto de su atención visual. Cuando llueva, haya tolvaneras (polvo en el aire), neblina o por la noche, disminuya la velocidad y extreme la prudencia.

#### Incapacidades temporales:

No se debe manejar cuando por cualquier razón —enfermedad, ingestión de ciertos alimentos o remedios, etc.— uno no se encuentre en las mejores condiciones para hacerlo.

#### La fatiga:

Tome descansos para neutralizar la fatiga. Camine ejercite el cuello, los brazos, las piernas, etc. Los estimulantes, como el café, el té o los refrescos a base de cola, sólo ocultan la fatiga y posponen la crisis. No maneje bajo condiciones depresivas. Supere las tormentas emocionales. No consuma bebidas alcohólicas.

#### En caso de accidente:

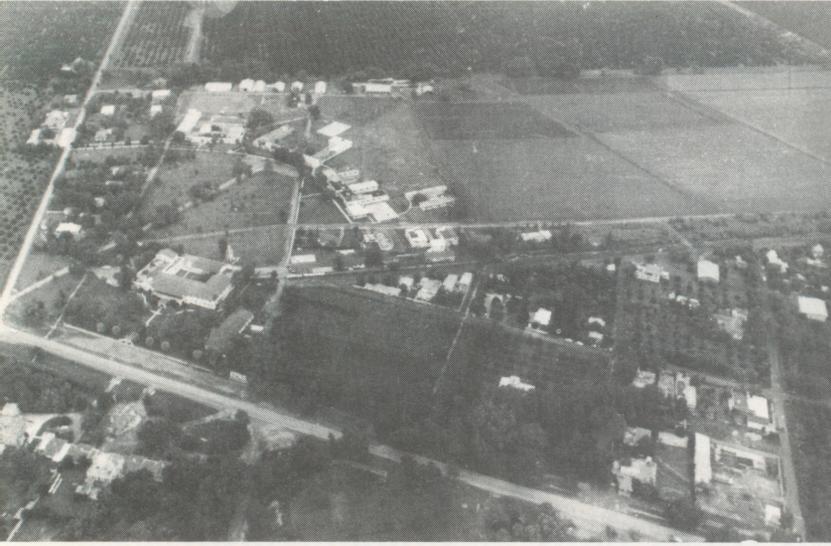
Cuando el daño es a vehículos, los conductores deben ponerse de acuerdo y solicitar la intervención de la Policía Federal de Caminos. Si Ud. es testigo, pero no se necesita ayuda, no se detenga; puede ocasionar congestiónamientos.

Cuando el daño es a personas, debe evitarse que se agrave el caso con accidentes adicionales.

(Tomado de la revista *Visión*, 15-29 de junio, 1974.)

Escribe desde México el Dr. ALCIDES J. ALVA

# Un Sistema de EDUCACIÓN



Vista aérea de la Universidad Montemorelos, ubicada en el Estado de Nuevo León, México. En ella se aplican los principios de una educación integral.



Alumnos de un colegio superior adventista al salir de un servicio religioso. Toda verdadera educación incluye el cultivo de los valores espirituales.



Vista parcial de la finca o granja del Colegio Adventista Dominicano, donde todo alumno realiza algún tipo de trabajo manual como parte de su formación.

LA EDUCACION es una función social de indiscutible importancia. Sin ella, la cultura, los ideales, las tradiciones y las conquistas de nuestros mayores, desaparecerían con la vida de ellos.

La educación ideal presupone el más esmerado cultivo de nuestro intelecto, con una dotación apropiada de conocimientos útiles. Implica, además, el debido desarrollo de los sentimientos y las emociones positivas, como asimismo el desarrollo y ejercicio de la voluntad al servicio de "todo lo justo, todo lo puro. . . todo lo que es de buen nombre", como dijera el gran apóstol de Tarso.

La educación es una obra de toda la vida que no conoce distingos de raza o nacionalidad, ni toma en cuenta sexo, edad o condición social. Habrá educación mientras en el pecho anide el ideal de progreso y la mente experimente sed y hambre de conocimiento, de exploración, de inquietudes culturales.

Aclaremos, de una vez por todas, que no debemos confundir educación con la mera adquisición de conocimientos. Educarse es formar y cultivar la mente; pero es mucho más que eso. Reiteramos que educarse es cultivar y desarrollar los valores estéticos y morales; significa la continua adquisición de buenos hábitos, la práctica de costumbres refinadas, el dominio de habilidades y técnicas mentales y manuales que nos convierten en elementos productivos y útiles a la sociedad.

Una educadora muy admirada y respetada escribió ya hace algún tiempo: "La verdadera educación no desconoce el valor del conocimiento científico o literario; pero considera el poder como superior a la información; la bondad, al poder; el carácter, al conocimiento intelectual. El mundo no necesita tanto hombres de gran intelecto como de carácter noble. . . Gran parte de la educación [que se imparte actualmente] es una perversión del arte pedagógico. La verdadera educación es una influencia que contrarresta la ambición egoísta, el anhelo de poder, la indiferencia hacia los derechos y las necesidades de la humanidad. . . La edificación del carácter es la obra más importante que jamás haya sido confiada a los seres humanos".<sup>1</sup>

## UN SISTEMA EDUCATIVO DIFERENTE

La crisis moral que amenaza con destruir nuestra civilización es la indicación irrefutable de que la educación está fallando en lo esencial, es a saber, en la edificación del carácter.

Existe actualmente, sin embargo, un sistema de educación diferente. Un sistema que se esmera por ofrecer una educación integral y equilibrada, que preconiza un auténtico desarrollo espiritual y religioso, que valora la

# ON EFICAZ

dignidad del trabajo físico y pone mucho interés en la enseñanza técnica, agrícola, industrial y artesanal.

Nos referimos al sistema educacional de la Iglesia Adventista. En él también se da importancia a la música instrumental, al canto y otras expresiones artísticas, y se coloca en un alto pedestal a la educación sanitaria, por lo que la mencionada iglesia cuenta con numerosas escuelas de Enfermería y Nutrición.

El sistema de educación adventista cubre todo el mundo; comprende 459 colegios secundarios y más de 4.000 escuelas primarias, amén de varias universidades. Se esfuerza por llenar las lagunas que han dejado los sistemas de enseñanza tradicionales, dando igual o mayor importancia a la formación del hombre, en vez de sólo lograr mentes bien informadas. Las instituciones educativas adventistas mantienen normas elevadas en cuanto al comportamiento del alumno, vigilan la pureza moral del lenguaje y la decencia en el vestir, y no permiten vicios de ninguna clase entre los alumnos y profesores.

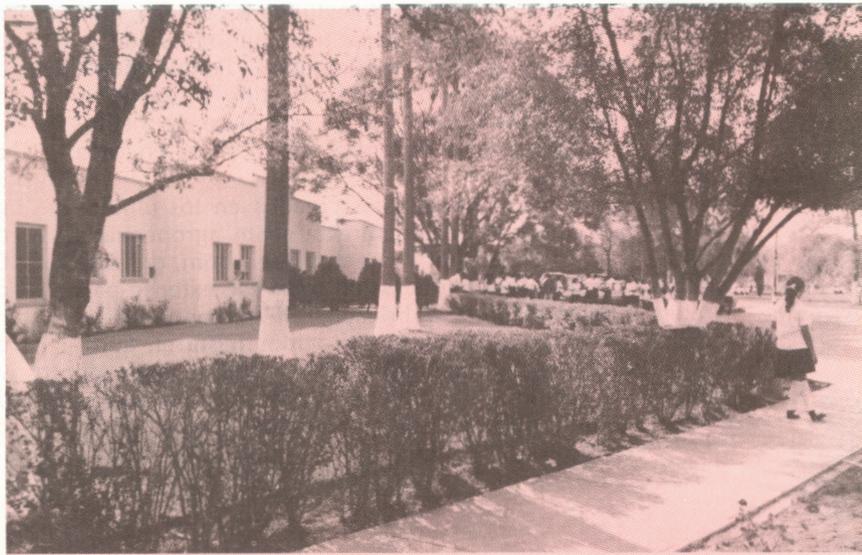
## IMPORTANCIA DEL TRABAJO MANUAL

Pero hay otra nota peculiar de este sistema de educación que queremos destacar: la obligatoriedad del trabajo manual y las actividades afines, sin discriminación de sexo, condición social, cultural o económica. Desde el alumno del primer año de secundaria, o aun antes, hasta el graduando de una carrera universitaria, todos deben realizar algún tipo de trabajo que les proporcione ejercicio físico benéfico, que les ayude a reconocer la dignidad del trabajo, por humilde que sea, y que les enseñe un oficio práctico para la vida.

Por esta razón —y por muchas otras—, casi toda institución adventista procura establecerse en una zona rural, cerca de centros urbanos. Generalmente dispone de una considerable extensión de tierra para el cultivo de hortalizas, árboles frutales, cereales y demás productos del suelo.

Al mismo tiempo, se establecen granjas ganaderas y avícolas, talleres de carpintería mecánica (a veces un tanto rudimentarios en su comienzo), imprentas, panaderías. En algunos casos los colegios tienen fábricas de escobas, de alimentos que excluyen la carne, y de otros tipos. Las alumnas trabajan en la cocina, el comedor, la lavandería, el departamento de planchado, de costura y en la realización de otros menesteres domésticos. Aun la limpieza, el cuidado de los edificios, parques y jardines, las reparaciones y a veces las mismas construcciones de edificios escolares, están a cargo de profesores y alumnos.

El lector se sorprenderá al saber que estos trabajos



Edificio de administración de la Universidad Montemorelos, la que ofrece estudios superiores en cinco diferentes carreras o especialidades.



Casi todos los colegios adventistas establecen imprentas, talleres de carpintería mecánica y granjas ganaderas para facilitar el aprendizaje de oficios.



Un rincón de la biblioteca de un colegio adventista. Este sistema de educación abarca 459 academias, más de 4.000 escuelas primarias y varias universidades.

son remunerados, y no pocos estudiantes pagan gran parte o todos los gastos escolares trabajando fuera de las horas dedicadas a las clases tradicionales. Prácticamente en cada país del mundo tenemos este tipo de escuelas, y en América Latina el número de esta clase de instituciones de educación oscila entre una y cinco en cada país.

Algunos colegios adventistas creados en los últimos años tienen una orientación directamente agropecuaria e industrial. La fábrica de alimentos Superbom, del Brasil, hace circular sus productos en todo ese extenso país y ciertos jugos de frutas fabricados allí se venden a las compañías de aviación y son conocidos hasta en Europa y Asia. La panadería del Colegio Unión, cerca de Lima, Perú, vende sus productos en los mejores supermercados de la capital peruana y además los distribuye

en gran parte del territorio nacional, con la intervención de los alumnos. Ciertas carpinterías de nuestros colegios venden muebles a diferentes entidades de los centros urbanos circunvecinos.

En México, el Colegio Adventista del Pacífico, situado cerca de Navojoa, Sonora, posee una fábrica de alimentos a base de productos de soya y gluten que ha llegado a ser muy popular en toda la república. A fines de 1973, el propio Presidente de la Nación, Lic. Luis E. Echeverría, con su séquito de ministros y otras autoridades federales y locales, visitó esta institución para conocer personalmente la fábrica de alimentos. Abundó en elogios hacia la institución, y como resultado de esa visita se han hecho contactos oficiales con el propósito de difundir las técnicas que allí se usan en la preparación de esta clase de alimentos.

EL 25 de diciembre de 1973 será siempre recordado como un día histórico en el Colegio Adventista del Pacífico, ubicado en Navojoa, Estado de Sonora, México, porque en esa fecha dicha institución recibió la honrosa visita del Primer Magistrado de la nación mexicana, el Lic. Luis Echeverría Alvarez.

Al conocer los trabajos experimentales que los miembros del personal y los alumnos del colegio realizan con el frijol soya, en el campo de la nutrición humana, el Presidente Echeverría decidió examinar personalmente las instalaciones del plantel. De este modo, demostró una vez más su profunda preocupación por desarrollar nuevas técnicas que ofrezcan soluciones efectivas a dos problemas cruciales, que tanto aquí como en las demás naciones se agudizan con el incremento de la población: el problema alimentario y el educacional.

El Lic. Echeverría se informó en persona acerca de cómo el frijol soya puede utilizarse efectivamente para el consumo humano. Como es sabido, este tipo de frijol es una riquísima fuente de proteína completa —cuando es complementado con trigo o maíz—, y provee los nueve aminoácidos esenciales, indispensables para el buen funcionamiento del organismo. El frijol soya se transforma así en el alimento del futuro y en uno de los medios más adecuados para reemplazar la carne, ya que no contiene sus toxinas ni su colesterol.

Entre sus trabajos, el Colegio Adventista del Pacífico ha logrado elaborar una excelente bebida de soya, de características muy similares a las de la leche de vaca y de propiedades nutritivas que la recomiendan altamente como sustituto de la leche. En la leche de soya producida en esta institución, como lo comprobó el Primer Mandatario al apurar algunos vasos de la refrescante bebida, se ha superado uno de los escollos más difíciles de su preparación. Nos referimos al gusto del frijol, que en otros experimentos no se ha logrado eliminar. Las posibilidades de suplir la escasez de leche disponible para los niños de la nación son ahora brillantes.

Entre otras cosas, el Presidente mexicano examinó la "carne vegetal" que los alumnos del colegio fabrican para uso local y para el consumo del pueblo. El contenido proteico de este producto —soya texturizada y deshidratada— es de 40 por ciento. En los varios platillos a base de productos de soya que el Presidente Echeverría y su comitiva probaron, no se comprobó una diferencia notable con la carne, ni en gusto ni en textura. Los resultados de un régimen alimentario totalmente desprovisto de carne pudo comprobarlos el Presidente al observar la magnífica salud de los alumnos, quienes por varios años seguidos se han alimentado a base de carne vegetal, de leche de soya y de pan integral suplementado con harina de soya.

La información recibida por el Lic. Echeverría, referente

## EL PRESIDENTE Visita el Colegio



El Presidente de México, Lic. Luis Echeverría A., acompañado del Gobernador del Estado de Sonora y de otras autoridades, recorre la fábrica de alimentos del Colegio Adventista del Pacífico, situado cerca de Navojoa, México. "Yo voy a recomendar a nuestros técnicos que visiten esta fábrica", dijo el Presidente Echeverría.

al sistema educativo del Colegio del Pacífico, sumada a sus propias observaciones, lo impulsó a encomiar entusiastamente la filosofía educacional de la Iglesia Adventista, a la cual pertenece el Colegio del Pacífico. [El artículo adjunto del Dr. Alcides J. Alva presenta algunos principios básicos de dicho sistema educacional.]

Señalemos, por último, que la visita del Presidente Echeverría nos dio a todos la magnífica oportunidad de conocer al Primer Magistrado mexicano, un trabajador ejemplar, un hombre inteligente y magnífico, y un dirigente dedicado a la tarea de servir desinteresadamente a su nación y a la humanidad. □

Otra institución adventista mexicana, el Colegio de Linda Vista, en el Estado de Chiapas, está dando los pasos necesarios para tener una fábrica similar, amén de una industria forestal y maderera. A tres kilómetros de Montemorelos, Nuevo León, se halla el hasta hace poco llamado Colegio Vocacional y Profesional y últimamente Universidad Montemorelos, donde funcionan una industria tipográfica y una fábrica de escobas, y donde, sobre todo, se realiza el cultivo de la naranja, producto principal de la región.

El aprecio del gobierno y del pueblo de México, especialmente del Estado de Nuevo León, hacia dicha institución, ha favorecido la autorización para la creación de la Universidad Montemorelos, que comenzará sus funciones en septiembre de 1975, con las escuelas de Contadores Públicos, de Secretariado, Pedagogía y En-

fermería. En 1976 se iniciará la Escuela de Medicina y posiblemente una Escuela Agropecuaria. A todo esto seguirán posteriormente otras escuelas, como las de Odontología e Ingeniería.

La educación adventista está al servicio de la sociedad y quiere contribuir a la grandeza de los países donde está establecida, preparando ciudadanos con una formación integral, defensores de una alta jerarquía de valores, capacitados para ejercer las profesiones más útiles, y habilitados e inspirados para engrandecer y ennoblecer el hogar, la sociedad y la patria a que pertenecen. Conozcamos y apoyemos este eficaz sistema de educación. □

(1) E. G. de White, *La educación*, págs. 221-225. Publicaciones Interamericanas, Mountain View, 1958.

# DE MEXICO

## del Pacífico

Por el Prof.  
**MARIO A. COLLINS**  
Director del Colegio  
Adventista del Pacífico,  
México.



# ¿CONTESTA DIOS LAS ORACIONES?

Por el Prof.  
TULLIO N. PEVERINI

EL TENIENTE Santiago C. Whittaker describe en su libro *Creímos oír el canto de los ángeles*, la tremenda odisea que experimentó con su tripulación en ocasión de la Segunda Guerra Mundial.

Después que el avión se hubo estrellado en el océano, debieron pasar largos días en un bote de goma, a la espera de que alguien los socorriese. Hambrientos, sedientos y con el cuerpo cubierto de ampollas provocadas por el sol, él y sus compañeros recurrieron a Dios en busca de ayuda.

El día decimotercero de su terrible peripecia, la esperanza pareció revivir al ver que un chaparrón borraba el sol ardiente y se acercaba hacia ellos. De repente, cuando la nube se hallaba a menos de quinientos metros de distancia, ¡el viento comenzó a soplarla en otra dirección! El chasco que experimentaron fue aplastante. “Sin embargo, de algún modo, mi fe no murió —cuenta el Tte. Whittaker—. Por primera vez descubrí que era yo quien guiaba a los demás en la oración. Como muchos otros, yo no sabía cómo dirigirme correctamente a Dios. Por eso hablé con él como lo habría hecho con un padre o un amigo.

“Dios —oré—, tú sabes lo que el agua significa para nosotros. El viento la está llevando en otra dirección. Tú tienes poder, Dios, para hacer que esa lluvia vuelva hacia nosotros. Para ti esto no es nada,

pero para nosotros significa la vida’ ”.

Aunque no pasó nada, él continuó orando. Casi en agonía, exclamó:

“Señor, el viento es tuyo. Ordénale que sople, que sople en nuestra dirección; de lo contrario, moriremos’ ”.

Los náufragos aguardaron, observando el chaparrón y esperando respuesta. Entonces ocurrió el milagro. Dice el Tte. Whittaker:

“Hay algunas cosas que no pueden explicarse con las leyes naturales. El viento no cambió, pero la cortina de lluvia que había ido alejándose de nosotros se detuvo donde estaba. Luego, muy lentamente, comenzó a avanzar, ¡contra el viento!, hacia donde nos encontrábamos.

“Puede ser que la explicación de un meteorólogo satisfaga a algunos. Cierta persona trató de explicarme el fenómeno, hablando de corrientes de aire que se cruzaban y que hacían que el chaparrón retrocediera. Yo les aseguro que tal cosa no ocurrió. La nube no avanzó a empujones, sino con un ritmo solemne y majestuoso. Era como si una mano enorme y omnipotente la estuviera guiando hacia nosotros a través del agua”.

Gracia a ello pudieron recoger una gran cantidad de agua de lluvia, con lo que se quitaron la sal de sus pobres y ampollados cuerpos, y obtuvieron ánimo para resistir el



H. Larkin

## La situación de los náufragos era desesperada. Sólo un milagro podría salvarlos.

resto de la odisea. Tuvieron la certeza de que Dios no los había abandonado.<sup>1</sup>

Hay centenares de relatos como éste que muestran que Dios contesta las oraciones. No sólo aquellas que se elevan en un momento de desesperación, al borde de la muerte. Dios también se complace en escuchar y contestar las plegarias que se hacen todos los días, frente a los pequeños problemas de la vida, los cuales tan a menudo perturban la paz y empañan la felicidad.

¿Y cómo podría ser de otro modo?

Dios es nuestro comprensivo Padre celestial, que se interesa constantemente por el bienestar de sus hijos. El ama a todos los seres humanos y simpatiza con ellos en todas sus pruebas y dificultades, por insignificantes o pequeñas que parezcan.

¿Cuán cerca está Dios de sus criaturas? Apenas a una oración de distancia. Mediante este vínculo de fe, el hombre débil e ignorante se pone en contacto, instantáneamente, con el Gobernante del universo, fuente de todo poder y sabiduría.

Por esta razón el tema de la oración es de suprema importancia para nosotros, los seres humanos, que a cada paso enfrentamos dificultades y limitaciones.

¿Qué es la oración?

El Dr. Alexis Carrel, médico de renombre internacional, la definió así: "La oración no es sólo un acto de adoración, sino que también es una emanación invisible del espíritu de adoración; esto es, *la forma más poderosa de energía que sea dable poner en acción...* La oración es una fuerza tan real como lo es la fuerza de gravedad... Cuando oramos echamos mano de la fuerza motriz que mantiene al mundo en movimiento".

Por su parte, Elena G. de White, notable escritora religiosa y conferenciante, ofrece dos definiciones de la oración que son realmente magníficas: "Es la llave en la mano de la fe para abrir el almacén del cielo, donde están atesorados los recursos infinitos de la Omnipoten-

cia... Orar es *el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo*".<sup>2</sup>

Por lo que vemos, entonces, la oración es una fuerza —la más poderosa del universo— a la que se tiene acceso mediante la fe y la humildad.

No se puede explicar científicamente la naturaleza de la oración. ¿Acaso puede explicarse el misterio de la vida, el poder de la electricidad, la energía del átomo o la sublimidad del amor? Son fenómenos reales, innegables —pero no enteramente comprensibles—, ante los cuales la inteligencia humana debe doblegarse humildemente y reconocer sus limitaciones.

He aquí la primera condición para que haya oración: la humildad. Jesucristo enseñó: "Pedid, y se os dará" (S. Mateo 7: 7). Para pedir, hay que reconocer que uno necesita, que uno es insuficiente, que uno depende de alguien más capaz. Para pedir, hay que admitir que uno es débil y pobre, y que Dios es todopoderoso e inmensamente rico. Para pedir, hay que ser humilde.

Y ése es nuestro problema. El orgullo. Como humanos, tendemos a confiar en nuestra inteligencia, en nuestras habilidades, en el dinero, hasta en el uso de la fuerza... en cualquier cosa antes que en Dios. Por eso muchos no creen en la oración, u oran tan ocasionalmente.

Tal es el caso, por ejemplo, de aquellos científicos que redactaron hace poco el *Manifiesto humanista II*, en el que descartaban la exis-

tencia de Dios y la eficacia de la oración. (Véase nuestro artículo del mes pasado, "¿Podemos todavía creer en Dios?")

Además de humildad, se necesita fe. Fe en que Dios existe, en que él nos ama y en que él habrá de contestarnos, aunque su respuesta no sea precisamente la que nosotros esperamos o deseamos. Cristo dijo: "Si tuvieses fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible" (S. Mateo 17: 20).

Otra condición para que Dios conteste nuestras plegarias, es orar de acuerdo con su voluntad, pidiendo que se cumplan sus designios y no los nuestros. También en esto Jesucristo dejó un ejemplo admirable. Cuando llegó la hora de su suprema angustia, allá en el Getsemaní, él oró así: "Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa [de la crucifixión]; pero no sea como yo quiero, sino como tú" (S. Mateo 26: 39).

¿Y por qué hemos de orar sometándonos a la voluntad divina?

Por una razón muy sencilla. Dios sabe mejor qué es lo que nos conviene. El es demasiado sabio para errar y demasiado bueno para negarnos lo que verdaderamente necesitamos. Detrás de sus negativas, hay oportunidades disfrazadas o bendiciones encubiertas. ¿Por qué no sacar provecho de ellas?

Por último, señalemos otra condición para que nuestras oraciones sean contestadas. "Si en mi corazón hubiese yo mirado a la iniquidad —confesó el célebre rey David—, el Señor no me habría escuchado" (Salmo 66: 18). Y en otro pasaje bíblico se nos advierte: "El que

## 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 .....

# ¿CONTESTA DIOS LAS ORACIONES?

aparta su oído para no oír la ley, su oración también es abominable” (Proverbios 28: 9).

¿Cómo orar?

Con sencillez, sin rebuscar las palabras, como quien habla con “un amigo”, según señalamos anteriormente. Dios lee nuestros corazones e interpreta nuestra sinceridad, sin fijarse en la torpeza de nuestras frases.

Digamos, finalmente, algo muy importante. No sólo hemos de orar para pedir. Es nuestro privilegio orar para agradecer y para interceder en favor de otros.

Una ancianita, que por años estaba sufriendo de una dolorosa enfermedad, le preguntó cierta vez a un ministro religioso: “¿Por qué será que Dios permite que yo siga viviendo?” Su interlocutor guardó silencio, de modo que ella continuó hablando de sus diferentes problemas. Un poco más adelante, se refirió a su hijo, quien, desgraciadamente, se había apartado del buen camino y le causaba muchas tristezas a su anciana madre. De pronto tras una pausa, la enferma contestó su propia pregunta: “Dios quiere que yo siga viviendo para que ore en favor de mi hijo”.

Personalmente, creo en la oración. En mi vida y en la de mi familia he visto cómo Dios ha contestado en forma asombrosa las oraciones. Y conozco a muchas personas que han experimentado lo mismo. *(Si Ud. lo desea, puede escribir a EL CENTINELA, narrando brevemente algún incidente de una oración contestada. En la medida de lo posible, trataremos de publicar los casos que sean más interesantes.)*

Vale la pena orar, porque Dios contesta las oraciones.

Quizás la oración no llegue a cambiar las circunstancias que nos rodean. Pero con toda seguridad, nos cambiará a nosotros como para que podamos enfrentar las circunstancias.

En esta hora de temor y ansiedad en que vivimos, la oración obrará el milagro que necesitamos. Nos llenará de paz, valor y esperanza, porque pondrá el amor y el poder de Dios en nuestros corazones.

¿Por qué no empezar *hoy mismo* a cultivar el hábito de la oración?

(1) Relato publicado en el libro *Soluciones sus problemas con la Biblia*, págs. 134, 135. (2) E. G. de White, *El camino a Cristo*, págs. 95, 93.



## El Padrenuestro

Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.

Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra. El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy. Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.

Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal; porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria, por todos los siglos. Amén.

SAN MATEO 6: 9-13.

¡ESTAMOS en vuelo nuevamente! Esta vez, rumbo al "Gran Pajonal", adentrándonos aún más en este lugar asombroso y lleno de sorpresas que es el mundo aborígen. Nos dirigimos ahora a la tribu más primitiva que puede visitarse sin arriesgar la vida. Para ello tendremos que cruzar las altas y boscosas montañas que se divisan a la distancia.

"Amenaza tormenta —nos dice Stanley, el piloto—. Espero que no tengamos inconvenientes".

Stanley enfila directamente hacia las montañas. ¿Adónde va? Nos explica que nuestro pequeño avión, por falta de oxígeno, no puede sobrevolar las cumbres. Debemos encontrar un paso.

Toma por un pequeño cañón formado por el río Nevati. "Es el único acceso —explica el piloto—; si no deberíamos dar un largo rodeo hasta el otro lado de las montañas, y el combustible no nos alcanzaría. Esperamos que no nos tome la tormenta, y todo irá bien". El desfiladero se angosta cada vez más y más. Miramos con aprensión a los costados; por instantes, las alas casi rozan las laderas de la garganta. Con pericia, el piloto va bordeando los picachos.

De pronto, entre las cumbres boscosas aparece un pequeño claro, junto al río. Observamos puntos diminutos que, al acercarnos, se transforman en chozas. ¡Hemos llegado a Pauti, en el corazón de la selva!

Aterrizamos ásperamente a orillas del riacho. Seres totalmente pintarrajados corren hacia el avión. Abrimos las puertas y bajamos.

El cacique no está en el caserío, por lo que su hija toma la iniciativa. Nos muestra la rudimentaria escuela y la choza-iglesia. Nos cuenta luego que en un lugar situado a tres días de camino, unos misioneros adventistas la instruyeron en los rudimentos de la civilización.



SEGUNDA PARTE

# MAS AVENTURAS en el MUNDO ABORIGEN

Desde las selvas del Perú  
escribe

**VICTOR A. SCHULZ**

Fotos del autor

Lidia y José, los indiecitos de Pauti, fotografiados con el autor de esta narración. Su emotiva historia está incluida en el artículo.



Stanley, el piloto misionero de la selva peruana, acaba de aterrizar en Pauti. Los indígenas se le acercan afectuosamente.



Erwin Gómez, acompañado de su familia, cuenta a nuestro corresponsal cómo su padre murió envenenado después de una larga agonía.



A su regreso a Pauti, ella paciente-mente fue compartiendo con la tribu lo que había aprendido con los hombres blancos, y como resultado los nativos fueron perdiendo poco a poco su agresividad. “De no ser por la escuelita, Uds. ya estarían muertos...”, comenta la joven. Uno de los indígenas nos informa que allí no más, al otro lado del cerro, viven tribus totalmente salvajes, a las que de ninguna manera podríamos acercarnos.

Preguntamos por los animales que hay en la zona. “Hay tigres en cantidad —es la respuesta—. Por las noches pasan por aquí, en la costa del río, e inclusive recorren el cho-cerío”. Los nativos tienen fuego toda la noche para que no los ataquen; no obstante, algunos de ellos han sido muertos por las fieras. También abunda en la región el león americano.

Inquirimos por la comida típica de la tribu. “Todo lo que podemos cazar y pescar”, nos informan. El manjar favorito son las entrañas de las tortugas de río. Las armas que ellos usan para sus actividades

de caza son el arco y la flecha. Otra cosa interesante de estos indígenas es que se casan a los doce o trece años de edad.

Mientras recorremos las chozas recordamos a Lidia y a José, unos indiecitos de aproximadamente seis y siete años, respectivamente. Unos días antes en nuestra escala anterior, habíamos conversado con ellos y los habíamos fotografiado. Los dos son de aquí, de Pauti. ¿Cuál es su historia?

Por algunos problemas de la tribu, Lidia y José fueron acusados de estar embrujados. La pena para esta clase de delito era la muerte. Se los mataría de una de las tres maneras habituales en esa tribu: echando “ají secado” (un fuerte pimentón) en la boca, la nariz, los ojos y los oídos; o golpeándolos con palos hasta hacerlos morir, o sencillamente sumergiendo sus cabezas en las aguas del río hasta que se ahogasen.

Al enterarse, los misioneros blancos procuraron salvarles la vida. Luego de muchas horas de tratativas, consiguieron que les dejaran llevarse consigo a Lidia y a José. Y

allí están en la escuelita, como alumnos aventajados. Todavía tienen sus frentes pintadas con la indeleble resina de “jagua”, para ahuyentar a los malos espíritus (esa operación se la hace mediante pinchazos de agujas), pero se están preparando a fin de ser útiles a su comunidad nativa.

De pronto Stanley, nuestro piloto, nos interrumpe: “Vamos rápido. ¡Miren arriba!” Tan absortos estábamos en nuestra visita que no nos habíamos percatado de que se avecinaba una tremenda tormenta. Todo el cielo estaba negro. ¡Adiós, Pauti!

Ya en el aire, observamos que nuestro piloto estaba preocupado. Nos explicó que la situación era seria. Debíamos escoger entre volar en medio de la tormenta, por entre las montañas, o intentar subir sobre ellas, lo que sin oxígeno era una acción suicida.

¿Qué hacer? Optamos por lo primero.

El motor de la avioneta rugía al máximo de su potencia para enfrentar el viento huracanado. Las

alas, a veces por centímetros, no rozaban los costados del desfiladero. El viento bamboleaba nuestro pequeño avión como si fuese una brizna. Stanley estaba ceñudo y firmemente aferrado al timón. Elsa, mi esposa, oraba. Durante largos minutos, debido a la intensidad de la lluvia, no vimos nada ni adelante, ni a los costados, ni abajo, ni arriba.

Estamos entre las montañas... ¡volando a ciegas! Sabemos que las laderas de la garganta están a pocos metros o centímetros, quizás. Stanley suda a mares. Finalmente, poco a poco, la tormenta se aplaca y también lentamente volvemos a respirar... "Gracias, Señor". Aterrizamos en la estación misionera de Nevati en busca de nuestros hijos y los abrazamos con fuerza, como si hubiéramos resucitado.

Debíamos terminar nuestra visita al mundo aborigen. Antes de irnos, sin embargo, teníamos gran interés en dialogar con Erwin Gómez, el misionero responsable de toda la zona.

Erwin es miembro de una familia de cinco hermanos. Cuatro de ellos son misioneros. Su padre fue pionero entre la tribu de los cashivos. Trabajó duramente entre los campos, los chamas y los piros. Comenzó luego la misma labor entre los cuninos. Allí murió, a los 33 años, envenenado por los salvajes, luego de una agonía de veinticuatro horas terribles.

A pesar de eso, nos cuenta Erwin, su madre quedó valerosamente en el lugar, trabajando en favor de los que le quitaron la vida a su esposo. La sacaron del lugar enferma. Así fue como nuestro entrevistado pudo estudiar. Al graduarse, pidió ser enviado como misionero al mismo sitio donde su padre perdió la vida; deseaba continuar la obra que él había dejado inconclusa. Hoy, con su esposa y sus dos hijos, está haciendo una magnífica labor en esta área selvática, con sede en la calurosa Pucallpa. Allí hablamos con Erwin y su esposa.

—¿Qué recuerdos tienen Uds. de los comienzos de la obra misionera entre los nativos?

—Bien, no fueron fáciles para quienes nos precedieron. Al princi-

pio, las reuniones religiosas se realizaban con los aborígenes en pie de guerra, con sus arcos y flechas al hombro. Mi abuelita fue maestra misionera entre los cashivos. Ella nos contaba cómo estos indios vivían totalmente desprovistos de ropas. Tenían fiestas raras, en las que se comían a sus propios muertos. Ella alcanzó a ver las ollas donde preparaban esas "comidas" y el lugar de la selva en el que se reunían. Incluso, cierta vez pudo ver carne humana picada, lista para el festín. En otra ocasión, algunos indios le confesaron a mi abuelita que la carne del blanco "no era tan rica. Es más salada..."

—¿El lugar donde eso ocurrió está cerca de aquí, Erwin?

—Distaba unos 120 kilómetros. En aquel entonces, cubrir esa distancia requería un viaje de un mes por río. En la avioneta, hoy se va en poco más de treinta minutos.

—Cuéntenos algo más de su padre.

—Bien, él está sepultado junto al río Shawaia. Yo era apenas un niño cuando los indios lo asaetearon. No había médicos cerca, si no probablemente se hubiera salvado. Sólo había un enfermero a un día de viaje.

"Mi padre amaba a los nativos. Varias veces fue invitado a trasla-



## Estudiando el Libro de los libros — 9

### La Biblia y la Educación de los Hijos

#### 1. Mantenga Ud. las riendas del hogar

Los padres tienen la responsabilidad de educar con amor y firmeza a sus hijos. He aquí el consejo bíblico: "Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor" (Efesios 6: 4).

El amor paterno incluye la disciplina y el castigo: "El que detiene el castigo, a su hijo aborrece; mas el que lo ama, desde temprano lo corrige" (Proverbios 13: 24).

Ha de esperarse que los hijos obedezcan y honren a los padres. En las Escrituras se exhorta: "Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra" (Efesios 6: 1-3).

#### 2. Ayude a sus hijos a encontrar a Dios

Los padres deben enseñarles a sus hijos a amar y temer a Dios: "Amarás a Jehová tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todas tus fuerzas. Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes" (Deuteronomio 6: 5-7).

Lo que se les enseña a los hijos cuando son niños, tiene un efecto duradero: "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él" (Proverbios 22: 6).

Los padres deben dar el ejemplo y tomar la iniciativa. Un antiguo dirigente y jefe de familia que tuvo una valiente actuación en la historia sagrada, declaró lo siguiente: "Si mal os parece servir a Jehová [Dios], escogeos hoy a quién serviréis;... pero yo y mi casa serviremos a Jehová" (Josué 24: 15).

#### 3. Mantenga a sus hijos ocupados

En la Biblia se destaca la importancia de la laboriosidad. Los padres tienen la responsabilidad de enseñarles a sus hijos a ser diligentes, dándoles tareas que estén en armonía con su edad y sus fuerzas. "El alma del perezoso desea, y nada alcanza; mas el alma de los diligentes será prosperada" (Proverbios 13: 4). "Si fueres flojo en el día de trabajo, tu fuerza será reducida" (Proverbios 24: 10).

Han de realizar con todo empeño la tarea que tienen por delante. El sabio Salomón aconsejó: "Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas" (Eclesiastés 9: 10). En otras versiones se dice: "... hazlo con todas tus fuerzas".



Arriba: Chozas de los indígenas construidas con la ayuda de los misioneros. Nótese la limpieza y el orden del lugar, fruto directo del poder del cristianismo. Izquierda: La hija del cacique campa contestando las preguntas para este reportaje.



darse a lugares más fáciles, pero él prefería seguir sirviendo en la selva. Tuvo momentos muy difíciles, por lo que hemos llegado a saber. Vivió experiencias que a cualquiera le destrozarían los nervios, y finalmente fue asesinado. Pero mi padre tuvo la satisfacción de ver cómo muchos indígenas, aceptaron finalmente las verdades cristianas y fueron totalmente transformados. Con mis hermanos decidimos continuar la obra inconclusa de nuestro padre, y los cuatro estamos dedicando nuestra vida a esta tarea”.

—¿Tendría Ud. algún mensaje especial, algo que quisiera expresar al final de este reportaje para los lectores de *El Centinela*?

—Sí. Creo que toda persona no debiera nunca pensar solamente en su propio beneficio. Siempre hay quienes están en peor condición que nosotros. Deberíamos tratar de

servir a los tales y sacrificarnos, si es necesario, a fin de ayudarlos.

—Erwin, su abuelita dio parte de su vida en beneficio de los aborígenes. Su padre murió entre ellos. ¿Vale la pena lo que Ud. está haciendo ahora?

—Para mí, ante tanta necesidad y miseria como las que hay en estos lugares, cuanto más puedo servir,

tanto más felicidad siento. Con la ayuda de Dios, pienso seguir haciéndolo mientras tenga vida.

Tras este diálogo, emprendimos el regreso a la civilización. Volvimos cargados de flechas y arcos, de *cushmas* (vestimenta típica de los campas) y de instrumentos indígenas. Pero sobre todo, regresábamos llenos de una profunda admiración por lo que la fe auténtica y el genuino cristianismo pueden realizar. Sentíamos ahora, aún más que antes, un profundo respeto por la obra silenciosa y abnegada que los misioneros adventistas del séptimo día están realizando en éstas y en otras regiones necesitadas del mundo. Pero volvíamos, además, con la determinación firme de servir con el mismo amor a nuestros semejantes, en el lugar donde nos tocara actuar. □

### SUSCRIBASE UD. A "EL CENTINELA"

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

#### SOLICITUD DE SUSCRIPCION

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

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....

# noticias

## de interés

**CAPELLAN ADVENTISTA CREE EN LA POSESION DEMONIACA.** Un capellán adventista de la marina de los EE. UU. declaró últimamente que el diablo es real, que los demonios existen y que los seres humanos son poseídos por ellos. El capellán Roberto L. Mole realizó estudios sobre demonología en Tailandia, lo cual, dice él, junto con las declaraciones bíblicas sobre el tema, lo convenció de que dichos seres y fenómenos realmente existen. Después de presenciar numerosas escenas de exorcismo, Mole dice que sus principales ingredientes son la lectura de pasajes escogidos de las Escrituras por parte de genuinos cristianos, y fervientes oraciones a Dios, pidiendo que el demonio se vaya. Mole hizo una distinción entre personas con deficiencias químicas o mentalmente perturbadas e individuos poseídos por el demonio.

**LEYES CONTRA LAS DROGAS EN RUSIA.** El número de drogadictos aumenta en la Unión Soviética, por lo que el Kremlin dictó últimamente severas leyes para "privar de su libertad" a las personas que usen cualquier tipo de drogas, o que las preparen, las escondan o las transporten. Estas son las primeras leyes contra las drogas que rigen nacionalmente en la URSS y no aclaran si la "privación de libertad" significa ir al campamento de trabajos forzados o a la cárcel. Las penas ascienden a quince años de prisión y la confiscación de los bienes. Los principales consumidores de drogas son los jóvenes y los artistas; entre los adultos, el mayor problema en todo el país sigue siendo el alcoholismo.

**"SIMBOLO Y CENTRO".** Un grupo de teólogos luteranos que participaron en un diálogo con eruditos católicos sobre el tema del Papa, están instando a sus iglesias a considerar seriamente la posibilidad de tener una nueva actitud hacia la cabeza de la Iglesia Católica, atribuyéndole a un papado

renovado el papel de "símbolo y centro" de la unidad cristiana. Sugirieron que se necesita una nueva manera de ver la cuestión del papado, en atención a la "paz y la concordia en la iglesia" y sobre todo a fin de dar un "testimonio unido en favor de Cristo". Sin embargo, estos teólogos luteranos señalaron que todavía debe explorarse el espinoso problema de la infalibilidad papal.

**BAÑO COSTOSO.** La principal atracción de un hotel japonés es una bañera hecha enteramente de oro que pesa 142 kilogramos. Para bañarse en ella, el hotel cobra el equivalente a dos dólares por minuto y asegura a quienes la usan que cada inmersión prolonga la vida.

**LA INSATISFACCION EN EL TRABAJO AFECTA LA SALUD.** Santiago S. House, psicólogo social de la Universidad Duke, EE. UU., advierte que el sentirse desdichado en el trabajo es peligroso para la salud. Los estudios realizados muestran que los empleados que están descontentos con su tarea, sufren más tensión nerviosa y mayores desórdenes cardiovasculares y problemas digestivos que aquellos que se sienten a gusto con su ocupación. Las causas de dicha insatisfacción son múltiples: la naturaleza misma del trabajo, problemas del empleado o incompatibilidad con los compañeros de tareas. Algunas medidas que pueden tomarse, dice House, son las siguientes: (a) darles mayores responsabilidades a quienes tienen un trabajo aburrido y monótono; (b) en cargos de carácter ejecutivo, delegar algunas responsabilidades o dividir un trabajo en dos; (c) impartir asesoramiento psicológico a quienes no necesitan; (d) dictar cursos de capacitación y perfeccionamiento; (e) no emplear ni promover tanto en base a títulos cuanto en base a la verdadera competencia de la persona. Finalmente, advierte este investigador, no conviene fomentar una actitud de resignación hacia el problema de sentirse descontento con el trabajo, porque "esto acarrea sus propios peligros".

**ONCE PALABRAS POR MINUTO.** Una máquina de escribir china puede tener hasta 5.850 caracteres y un dactilógrafo hábil apenas puede escribir once palabras por minuto. (Con nuestro alfabeto, pueden escribirse entre ochenta y noventa palabras por minuto.)

### EL CENTINELA

#### Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números ..... dólar 5,00  
Número suelto ..... dólar 0,60

#### 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.  
Apartado 699, Santiago.  
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, 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.

**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. PUBLICATIONS 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*