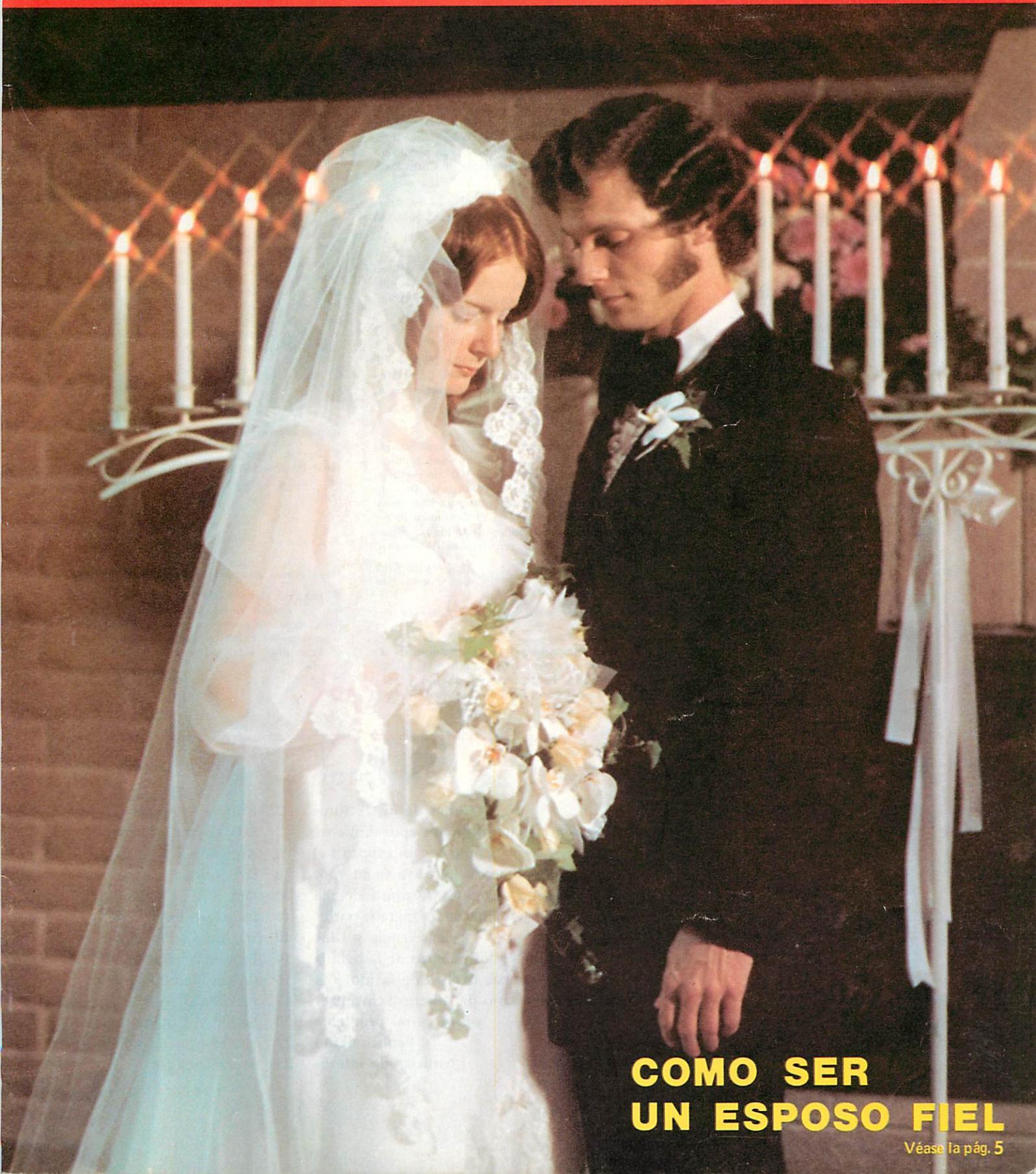


El Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD



**COMO SER
UN ESPOSO FIEL**

Véase la pág. 5



Año 79

Núm. 7

EL CENTINELA

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

Presidente del Consejo Editorial
Dr. FERNANDO CHAIJ

Director
Prof. TULIO N. PEVERINI

Director asociado
SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA

Administrador
FRANCISCO L. BAER

Asesor médico:
Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:
ELIAS ARMANDO PAPAIZIAN

Promoción y ventas
BENJAMIN RIFFEL
JOSE L. CAMPOS

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

CORRESPONSALES:
España: Carlos Puyol, Dr. J. A. Val-tueña — 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 July, 1975. Volume 79, Number Seven. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$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

Una joven pareja de recién casados, simbolizando los sueños de amor y felicidad que albergan todos los jóvenes.
Foto D. Tank

CARTAS de los lectores

Costarricense agradecida

◆ Les agradezco profundamente por haber tenido la gentileza de dedicar a Costa Rica y a los demás países centroamericanos **El Centinela** de enero último. Para nosotros los "ticos", eso es un motivo de orgullo. También me enorgullezco de que hayan publicado los pensamientos del Presidente de Costa Rica, el Lic. Daniel Oduber.

Emilia B. de Arias
Los Angeles, California

Quiere intercambiar correspondencia

◆ Soy una joven de 25 años, muy asidua lectora de su revista; cada uno de sus artículos me ha resultado de gran inspiración. Quisiera intercambiar correspondencia con personas de ambos sexos, de diferentes países del mundo. Por favor, escribir a:

María De La Rosa S.
Apartado 3246 Carmelitas
Caracas 101, Venezuela, S. A.

De todo y para todos

◆ Quiero felicitarlos por su maravillosa revista y por el hecho de que su casa publicadora ha cumplido en 1974 su 100º aniversario. Uds. están predicando la Palabra de Dios en forma escrita, y muchas personas han conocido a Dios por medio de **El Centinela**, la revista que tiene de todo y para todos. Sigán adelante. Les saluda, una legionaria católica.

María Cruz
Ciales, Puerto Rico

Una donación para ayudar a quien lo necesite

◆ Recibí últimamente tres ejemplares de **El Centinela** y su lectura me resultó tan animadora que me siento muy agradecida y contenta. Como expresión de gratitud, les en-

vío una pequeña donación de cinco dólares para que Uds. ayuden a alguna persona necesitada o para la misma revista. No es que me sobra el dinero, pero doy esta suma con todo gusto porque mi Dios siempre me ayuda y además porque quedé muy contenta con esos tres números.

Josefina Ramos
Nueva York

Util para los estudiosos

◆ Tengo 17 años y soy un estudiante de cuarto año en la escuela superior. Su revista me resulta muy útil para preparar ciertos informes o trabajos de investigación sobre temas de salud y de sociología. Hace pocos días vi que una de mis profesoras estaba hojeando **El Centinela** en uno de los salones de clases. Realmente Uds. publican artículos muy instructivos. Por favor, mándenme un cupón de suscripción a su revista.

Elmer Colón A.
Barrio Buenos Aires
Lores, Puerto Rico

Desea intercambio con otros jóvenes

◆ Soy un joven de quince años y quisiera tener intercambio de postales, sellos, lecturas, etc., con jóvenes de toda edad. Por favor, escribir a

Camilo López V.
Boquerón, Chiriquí
Rep. de Panamá

Tiene temas de diversas ideologías

◆ Para mí es un motivo de gran satisfacción leer la amena revista **El Centinela**, porque tiene temas referentes a diversas ideologías, especialmente respecto a los adventistas del séptimo día. Adelante y que Dios sea con ustedes.

Martín Soto Navarro
Los Mochis, México

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2
¿Llegaron los cuatro jinetes apocalípticos?	3
Cómo ser un esposo fiel	5
¡No deje que el tabaco destruya su cuerpo!	8
Recetas escogidas de aquí y de allá	10
¿Qué hacer si sangra la nariz?	11
La ciencia y Dios	12
La Biblia y los peligros de la bebida	14
Trampas ocultas de la idolatría	15
El 100º aniversario de Alberto Schweitzer	17
Este es mi problema	20
Renacimiento	22
Noticias de interés	23
Correo internacional	2
Dr. Fernando Chaij	3
Armando J. Collins	5
Dr. Enrique Nava	8
Dra. I. B. de Vyhmeister	10
Dr. Marcelo Hammerly	11
Dr. Braulio Pérez Marcio	12
Estudio bíblico	14
Prof. Tulio N. Peverini	15
Josefina C. Walker	17
Sergio V. Collins	20
Lic. Esteban J. Beleño V.	22
Miscelánea	23

EL PRESIDENTE de Francia, Valéry Giscard d'Estaing, declaró recientemente que él cree haber identificado a los cuatro jinetes de un moderno Apocalipsis que amenaza a nuestro mundo: la crisis de la energía, la crisis de la alimentación, la explosión de la población y la crisis económica.

Desde luego que el presidente francés no cree que ésa es la explicación de la profecía del capítulo 6 del Apocalipsis, sino que ha tomado esos símbolos para expresar su grave preocupación frente a las condiciones aflictivas que agobian al mundo en esta hora.

También el presidente Ford se refirió a las mismas situaciones al hablar de la "amenaza de un quebrantamiento del orden y de la seguridad mundial". La realidad es que los hombres que manejan las riendas del gobierno en los países más poderosos, pese a sus desvelos por idear medios y formas de poner coto a los problemas que están produciendo desesperación, se dan cuenta de que los mismos están ya fuera de su con-

trol, y ninguna medida tomada parece resultar eficaz.

El mismo Sr. Giscard d'Estaing se refirió a los problemas por los cuales pasa el mundo con estas palabras: "La crisis que el mundo enfrenta hoy será larga. No se trata de una dificultad pasajera. Es, en realidad, el reconocimiento de un cambio permanente... Prácticamente todas las curvas nos conducen al desastre".

La inflación está en su punto culminante desde la posguerra. No sólo los países latinos registran un alto porcentaje de desvalorización del dinero, sino que Italia y Japón, por ejemplo, sufren una merma del 24 por ciento anual en el valor de su moneda. Y varios de los países europeos están al borde del precipicio de una ruina política y económica.

Hasta hace poco, a nadie se le había ocurrido que podría llegar el día en que los pobres y débiles países árabes del Medio Oriente podrían convertirse en los dictadores de la economía mundial, y que su intransigencia precipitaría al mundo económico del Occidente en una heca-

tombe social impresionante. Pero de pronto, se empezó a cumplir la profecía bíblica: "Diga el débil: Fuerte soy".¹ De repente se empezó a hablar también de la escasez de energía, del petróleo y la gasolina, y el precio de ésta última se cuadruplicó en menos de dos años.

Consecuentemente, todos los artículos de primera necesidad y las manufacturas aumentaron terriblemente de precio, no sólo en Europa y Latinoamérica, sino también en los Estados Unidos, en donde se produjo una inflación que avanza a un paso hasta ahora desconocido en ese rico país: 13 por ciento por año.

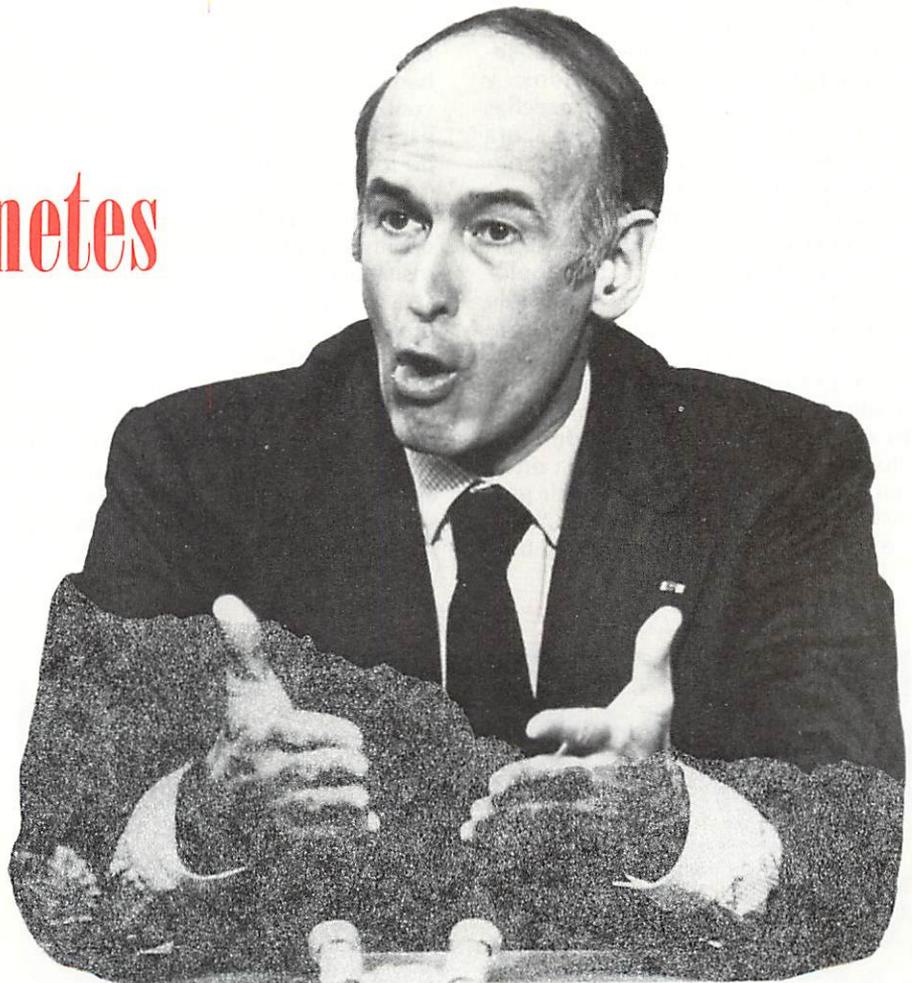
El desempleo se ha propagado como fuego en el rastrojo, y aunque los gobernantes y algunos economistas tratan de infundir ánimo a la población, a la industria y al comercio, una evaluación sensata y moderada de la situación nos dice que la espiral inflacionaria y el pauperismo ya han alcanzado un punto de no retorno.

La evasión de dólares de los países industriales de Europa y América a

¿Llegaron los Cuatro Jinetes Apocalípticos?

Un análisis
de la crisis múltiple
de nuestros días
y su significado

El Presidente de Francia en su conferencia de prensa de octubre último, en la que se refirió al desastre económico que amenaza al mundo. En este artículo el autor se refiere a la gravísima crisis actual y a su desenlace.



UPI

los países árabes ha alcanzado una velocidad tal que ya resulta difícil de detener.

Aleccionados los Estados Unidos por una guerra interminable en Vietnam que nunca pudieron ganar, no tienen el menor interés de entrar en otra, porque, al decir de Henry Kissinger, nadie sabe cómo terminará una guerra. Y sin embargo, tanto el ministro Kissinger como el presidente Ford coinciden en la idea de que si el actual estrangulamiento económico practicado por los árabes en el Occidente no se modera, y si la situación adquiere tintes de emergencia, no habrá más remedio que usar la fuerza.

La inflación, la crisis económica y el desempleo, que son fenómenos mundiales, se agravan con la explosión demográfica, la cual no se modera en los países más afectados. Pero todo ello, como se ve, envuelve un grave y muy real peligro de guerra, que aumenta a medida que la crisis se agudiza.

Sólo en Bangladesh murieron literalmente de hambre 100.000 personas en seis meses, y la cifra ascenderá a millones en el mundo si no se toman medidas urgentes para proporcionar cereales a los países superpoblados y subdesarrollados, y donde, por añadidura, las cosechas han fallado, ora sea por sequía, ora por carencia de los fertilizantes necesarios debido a la inflación.

¿Qué significa todo esto?

Los estadistas y gobernantes están utilizando hoy en día la terminología bíblica para referirse a la posible catástrofe universal que amenaza al mundo. El senador norteamericano Fullbright expresó que el fracaso de Kissinger en lograr un entendimiento amistoso, una reducción del precio del petróleo o una mejoría en la tensión política, podría producir gravísimas consecuencias, que van "desde una nueva guerra, o un nuevo boi-

coteo en la venta del petróleo, hasta el propio Armagedón".

La Palabra de Dios, a través de sus milenarias profecías, pintó hace muchos siglos un cuadro de crisis, de desesperación, de temor paralizante, de guerras y rumores de guerras, de hambre y de lucha entre el capital y el trabajo, como señales de la inminente intervención de Dios en la historia humana y la liberación de los oprimidos.

He aquí las palabras de la Biblia: **Crisis, desesperación y temor.** "Entonces habrá... en la tierra **angustia** de las gentes, confundidas a causa del bramido del mar y de las olas; **desfalleciendo los hombres por el temor** y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra; porque las potencias de los cielos serán conmovidas".² **Guerra, rumores de guerra y hambre.** "Se levantará nación contra nación, y reino contra reino; y habrá pestes, y hambres, y terremotos en diferentes lugares".³ **Una economía distorsionada, lucha de clases, injusticia social y violencia.** "¡Vamos ahora, ricos! Llorad y aullad por las miserias que os vendrán... Habéis acumulado tesoros para los días postreros. He aquí, clama el jornal de los obreros que han cosechado vuestras tierras, el cual por engaño no les ha sido pagado por vosotros; y los clamores de los que habían segado han entrado en los oídos del Señor de los ejércitos... Habéis condenado y dado muerte al justo, y él no os hace resistencia". Y entonces, dirigiéndose a los oprimidos dice: "Tened también vosotros paciencia... porque la venida del Señor se acerca".⁴

El cumplimiento pasmoso de estas condiciones tiene un significado evidente: la inminencia de la segunda venida de Cristo. "De la higuera aprended la parábola —declaró Jesús—: Cuando ya su rama está terna, y brotan las hojas, sabéis que

el verano está cerca. Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, conoced que está cerca, a las puertas". "Entonces... verán al Hijo del hombre [Jesús] viniendo sobre las nubes del cielo, con poder y gran gloria".⁵

Las señales ya mencionadas se entrelazan y se cumplen paralelamente con muchas otras mencionadas por la Biblia, que no tenemos espacio para comentar aquí: violencia, crimen, inmoralidad, corrupción política, etc. Esto hace más evidente y segura la gloriosa esperanza acariciada por la cristiandad a través de los siglos: la liberación final del género humano de todos los dolores, las injusticias, la aflicción y el malestar físico y espiritual, debido al regreso de Jesús, que él mismo prometió cuando dijo: "Vendré otra vez".⁶

Cristo vino la primera vez hace veinte siglos para vivir como hombre y morir como Salvador, a fin de pagar el precio de nuestra salvación, y redimirnos de una muerte eterna con su propia muerte vicaria, "para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".⁷

Pero esta segunda vez viene como Rey de reyes y Señor de señores, a fin de recoger consigo a quienes estén preparados para vivir en su reino. Entonces destruirá el pecado y el mal, así como a quienes se hayan aferrado a ellos.

En otras palabras, los graves problemas que afligen a nuestra sociedad, y para los cuales los estadistas, sociólogos y educadores no vislumbran ninguna solución —la única solución es la venida de Jesús—, no son sino la culminación de la historia del pecado y la proclamación del fracaso del hombre. Pero son a la vez el presagio seguro, basado en las infalibles promesas divinas, del triunfo definitivo del plan restaurador de Dios. La tierra será renovada por un fuego purificador que reducirá a la nada todo lo malo. Pero en el planeta, restaurado a su condición primitiva, vivirán felices para siempre los que hayan aceptado en sus vidas la dirección de Dios y la obra transformadora de Cristo. Cada uno tiene esta oportunidad. ¿La aprovechará Ud., amigo lector?⁸ □

FERNANDO CHAIJ

(1) Joel 3: 10. (2) S. Lucas 21: 25, 26. (3) S. Mateo 24: 7. (4) Santiago 5: 1-8. (5) S. Mateo 24: 32, 33; versículo 30. (6) S. Juan 14: 3. (7) S. Juan 3: 16. (8) Si Ud. está interesado en conocer la forma de adquirir la preparación necesaria, esta revista le ofrece un curso gratuito por correspondencia de estudios de la Biblia. Llene el cupón de la página 21.

Grupo de refugiados que pertenecen al contingente de más de seis millones de personas, que debido al hambre, huyeron de Bangladesh a la India.





COMO SER UN ESPOSO FIEL

Por **ARMANDO
J. COLLINS**

D. TANK

ALEJANDRO tenía problemas con sus secretarías. Hacía poco que se había establecido como abogado en cierta capital centroamericana, y ya había perdido a cuatro muchachas en pocos meses. La esposa del joven abogado, compadecida de sus apuros, le ofreció atender ella misma la oficina en calidad de secretaria. Alejandro rehusó diciendo que ya encontraría a una muchacha responsable. Lo que no dijo, sin embargo, era que las secretarías no renunciaban por irresponsables, sino porque él mismo les hacía proposiciones deshonestas.

Don Ricardo, bien conocido en el barrio por ser el dueño de la farmacia más grande, padre y espo-

so modelo, hombre de sólida reputación, desapareció abruptamente cierto día, y no volvió a su hogar. Junto con él desapareció también la cajera de la farmacia, muchacha de 27 años cuyo aspecto, según testimonio de conocidos, "no tenía nada de especial". Doña Eugenia, la esposa abandonada, no se explicaba lo sucedido. Concluyó, en su dolor y confusión, que la muchacha "algo tiene que haberle dado a Ricardo, una toma o algo así", ya que su marido nunca habría abandonado a su familia, de haber estado en sus cabales.

No, doña Eugenia. No hay brujería que obligue a un hombre a cometer adulterio *contra su volun-*

tad. La verdad es muy diferente, y mucho más prosaica. Los protagonistas de estos incidentes (los nombres son ficticios; los hechos, reales) compartían entre ellos —y con innumerables otros varones de Latinoamérica— ciertas actitudes y conceptos que los hicieron presa fácil de la tentación a faltar a sus votos de fidelidad conyugal. Cuando se les presentó la oportunidad, no lo pensaron dos veces. Ni sus promesas, ni el amor de sus esposas y familias, ni el temor de Dios, ni siquiera el respeto propio, los apartó de quebrantar el séptimo mandamiento: "No cometerás adulterio" (Exodo 20: 14).

Y no crea, respetado lector, que



E. KREYE

a Ud. no le puede pasar lo mismo. Si les preguntáramos a los esposos infieles de nuestro relato por qué lo hicieron, sus respuestas nos revelarían que no comprenden con claridad qué los impulsó a obrar.

Es un hecho indiscutible que la infidelidad conyugal es fuente prolífica de grandes sufrimientos e innumerables males sociales. De las familias desunidas o deshechas salen los hijos delincuentes, los inadaptados, individuos de vidas emocionales empobrecidas y desviadas, lacras sociales, parásitos del Estado, los rebeldes que siembran el terror y la violencia, en fin, muchos enfermos mentales y neuróticos, o simplemente personas que tras su aparente normalidad ocultan rasgos y actitudes que perpetúan en sus propias familias las situaciones que causaron la infelicidad de sus padres, y los llevan a vivir muy por debajo del nivel de satisfacción y logros legítimos que podría ser suyo.

¿Cuáles son algunas de las causas de la infidelidad conyugal? ¿Qué le pasó a don Ricardo? ¿Y cuáles fueron los motivos de Alejandro? ¿Cómo puede Ud., joven esposo, padre adulto o caballero de edad madura, precaverse contra las tentaciones que no dejarán de asaltarlo? Y nos referimos a nuestros lectores varones, ya que si bien la infidelidad afecta a ambos sexos, el papel tradicional de jefe del hogar y director de los destinos familiares le corresponde en nuestra sociedad latinoamericana al padre y esposo.

Mencionaremos aquí dos factores cuya influencia es muy sutil, y por lo mismo, difícil de percibir y contrarrestar. Pero si los exponemos al escrutinio de nuestro razonamiento, nos será mucho más fácil defen-

dernos de sus ataques sobre nosotros y nuestra integridad moral.

El machismo

En la sociedad latina hay un rasgo que afecta negativamente a muchos varones que en otros aspectos de su personalidad son rectos y honrados. Es la injustificable norma cultural que hace de la pureza moral un atributo únicamente femenino. Según este punto de vista, las hijas no deben asomar la nariz fuera de casa sin compañía adulta, pero los hijos varones deben "ir y hacerse hombres". Estos resabios de machismo no conocen barreras sociales ni económicas. En todos los estratos de nuestra sociedad, la tendencia general es permitir que el hombre, desde sus años de adolescente, tenga cierta libertad para experimentar sexualmente con las "chicas fáciles" del barrio, o en su defecto, con las omnipresentes "mujeres de la vida", cuya existencia es tolerada en casi toda comunidad urbana de Latinoamérica (y desde luego, en muchos otros lugares del mundo).

¿Qué le sucede al joven que se ha criado bajo esta "ley de dos caras" referente a la conducta sexual? Después de haber abierto su ser más íntimo a la influencia de diversas sensaciones y experiencias poderosísimas en el terreno afectivo, y de haber conectado cada una de esas experiencias con una persona distinta, ¿podrá el joven marido concentrar y enfocar todas sus atenciones en la persona de su legítima esposa? ¿Logrará escapar a las presiones sociales de los círculos masculinos, donde tener una amante se considera símbolo de masculinidad y de solvencia económica?

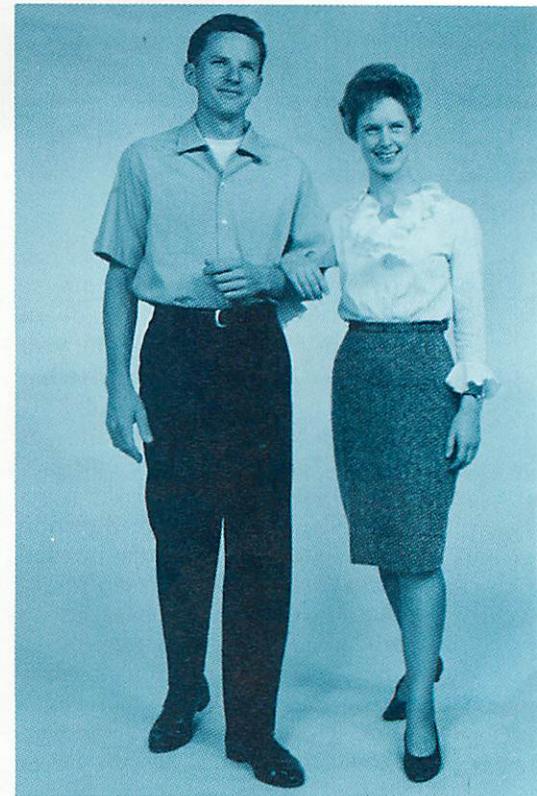
Es evidente que cualquier varón

que acepte esta filosofía errónea de su virilidad, no logrará oponer ninguna resistencia efectiva a la tentación de entablar intimidades extramaritales en cuanto se presente la ocasión.

Etapas peligrosas

En el avance desde la cuna hacia la tumba, el individuo atraviesa por varias etapas, bien definidas las unas, nebulosas y variables las otras. Consideraremos a continuación dos de ellas que ofrecen peligros bien marcados de caer en la infidelidad conyugal.

La *primera etapa* llega alrededor de la *treintena*,¹ cuando el joven ya ha terminado sus estudios superiores y realiza el período de ajuste a su nueva profesión y se dedica a ejercerla. O si no estudió una profesión, cuando después de probar una diversidad de oficios y ocupaciones, descubre uno que le gusta más que otros, lo aprende bien y se dedica a ejercerlo; o en el caso del joven que se dedica a juntar un pequeño capital con el fin de establecer un negocio o una empresa independiente. Alrededor de los treinta años es común que estas actividades preliminares hayan dado



D. TANK

su fruto y que la persona se encuentre de pronto convertida en un adulto, con sus objetivos primarios logrados, y sin nuevos blancos a la vista. Surge entonces la tentación de hacer de la mujer del vecino un blanco que conquistar; o de la secretaria, o de la lavandera, o —típicamente— de la sirvienta.

En estos casos la motivación no es tanto emocional o afectiva, sino mayormente sexual. Por eso es relativamente fácil que si la esposa descubre la situación y exhibe sabia firmeza, el marido desista de sus caminos y se reforme por unos años.

La segunda época peligrosa se presenta después que la persona llega a los cuarenta.

Pasada esta edad, se efectúa una coalición de fuerzas biológicas, psíquicas y sociales que impelen al individuo a completar sin demora la integración final y armoniosa de todos los elementos que componen su personalidad. Uno de los rasgos sobresalientes de esta época es la búsqueda de autonomía en la conducción de su vida, en las decisiones que se siente compelido a realizar.

En esta condición hay quienes cambian de profesión u ocupación. Hay solterones que deciden súbitamente casarse, sin fijarse mucho con quién. Hay personas que cambian de religión. Otros deciden poner fin a sus días. Y hay también maridos que deciden abandonar a sus esposas de veinte o más años, y a sus hijos, para satisfacer los urgentes impulsos a realizar algo original y autónomo en sus vidas, hasta entonces regidas por las convenciones sociales y culturales, y por los dictámenes de familiares posesivos, incluso a veces la esposa.

Dos importantes acontecimientos que ocurren con frecuencia durante esta década añaden combustible a la hoguera. Uno es la muerte de los padres, que elimina la necesidad de respetar y proteger su reputación y de rendirles obediencia. El otro es la menopausia de la esposa. El marido comienza a preguntarse cuándo le tocará a él; su ansiedad sube de punto, su inseguridad en cuanto a su masculinidad recrudece, y comienza a buscar medios de probar que los problemas de la

edad son cosa exclusiva de la esposa, no suya.² No es raro que termine diciéndose: “Ya no tengo quién me mande, y mi esposa se está haciendo vieja. Mis niños están ya criados, y la vecina no deja de hacerme ojitos”. Y termina haciendo sus maletas, como don Ricardo.

Profilaxis del adulterio

1. Desarrolle un concepto elevado y abarcante de lo que entraña ser varón. Recuerde que somos hijos de Dios, y que por lo tanto nuestro intelecto debe controlar nuestros instintos, y no al revés. Aprenda a considerar que sus actuaciones como jefe del hogar deben estar compenetradas de un sentido de dignidad personal y respeto propio. Cultive su sentido de responsabilidad en las cosas pequeñas de la vida; esto le ayudará a ser fiel a su palabra y honrado en las cosas mayores también.

2. Nunca cometa el error de considerar que Ud. es demasiado fuerte para caer en la tentación. No diga: “Yo no soy de esos...” Dadas ciertas circunstancias, cualquier varón puede ser “de esos”.

3. Aléjese de situaciones y personas peligrosas. Cultive maneras escrupulosas y morales en su trato con miembros del sexo opuesto. Haga que su actitud proclame el claro mensaje de que Ud. se considera propiedad de su esposa tanto como ella le pertenece a Ud., y que por lo tanto no está en condiciones de compartir su cuerpo ni sus afectos con ninguna extraña. No cultive ninguna amistad femenina al margen de su esposa. Recuerde que Ud. y ella son ahora “una sola carne” y que esa unidad no debe romperse a ningún nivel.

4. Desarrolle una intimidad genuina con su cónyuge. Las relaciones sexuales no son la única expresión de intimidad en el matrimonio. Más bien, debieran ser la expresión física de una intimidad afectiva e intelectual cultivada de mil maneras, en todo tiempo.

5. Cultive el compañerismo con su esposa en un plano de respeto mutuo. Haga de ella su mejor amiga. Demuestre interés por sus sentimientos, por sus problemas, por su vida y sus anhelos. Hágale pre-

guntas acerca de su niñez, su vida familiar y escolar. Descubrirá que Ud. se ha casado con una persona interesantísima. Así no le será difícil planear numerosas actividades que la incluyan a ella.

6. Si Ud. está pasando por una de las etapas mencionadas aquí, redoble la vigilancia. Busque la ayuda de su Padre celestial para purificar



su vida de cualquier elemento contaminador (espectáculos y lecturas inmorales, amistades que corrompen, etc.). Recuerde que Dios ha prometido ayudarlo en toda situación peligrosa: “Fiel es Dios —asegura San Pablo—, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir” (1 Corintios 10: 13). Llene su mente con “todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre” (Filipenses 4: 8), y las semillas de inmoralidad no lograrán echar raíces en su alma, y su hogar y su familia se verán libres de los frutos terribles y destructores de la infidelidad conyugal. □

(1) Otras etapas peligrosas, como la adolescencia, ofrecen características especiales que el enfoque de este artículo y la necesidad de ser breves nos impiden tratar.

(2) Los problemas de funcionamiento sexual que generalmente se presentan en la menopausia de ambos esposos (abrupta y dramática en la mujer, lenta e insidiosa en el hombre), ceden prontamente ante el tratamiento con las hormonas del caso, que en nuestros días cualquier médico competente puede recetar.

¿POR qué el hábito de fumar destruye el cuerpo?

Está comprobado científicamente que el humo del tabaco irrita peligrosamente las vías respiratorias. Esto favorece la aparición del cáncer y agrava la bronquitis. Es, además, una causa importante de la trombosis coronaria, grave condición que produce el infarto del miocardio (destrucción parcial del tejido muscular del corazón). Por otra parte, los componentes del humo del tabaco impiden la cicatrización de la úlcera gastroduodenal.

¿Cuáles son las sustancias perjudiciales del tabaco? En primer lugar, la nicotina. Se sabe que este poderoso alcaloide se absorbe por los pulmones, pasa a la sangre circulante y afecta el corazón y los vasos sanguíneos, la digestión y los riñones. Además, eleva la tensión arterial (presión sanguínea).

Sesenta miligramos de nicotina pueden causar la muerte de un individuo.* Cuando se inhala el humo de un cigarrillo (cuando se "traga" el humo), pasan a la sangre tres miligramos de nicotina; lo mismo ocurre —aunque en menor medida— al usar cigarrillos con filtro. Si fuera posible fumar al mismo tiempo los veinte cigarrillos que vienen en un cajetilla, se produciría la muerte.

El tabaco contiene, además, un gas venenoso llamado monóxido de carbono, que inutiliza hasta el 15 por ciento de la hemoglobina de la sangre como vehículo transportador del oxígeno indispensable para que las células del cuerpo puedan vivir.

El tabaco contiene también alquitranes, como el benzopireno, sustancia indiscutiblemente productora de cáncer; lo mismo puede decirse del furfuro y de la acroleína (esta última proviene de la combustión del envoltorio de papel).

¿Existen pruebas del efecto destructivo del tabaco? Estas abundan. Una de ellas es una investigación realizada por el Gobierno de los Estados Unidos, que consistió en el estudio de 293.658 personas durante ocho años. El mismo país efectuó otra investigación, de carácter retrospectivo, la que abarcó a un mi-

¡No Deje que el Tabaco

Por el Dr. ENRIQUE NAVA

Cardiólogo y Profesor de Medicina Interna del Departamento de las Enfermedades del Aparato Cardiovascular, de la Escuela de Medicina de Guanajuato, México.

llón de norteamericanos, hombres y mujeres. Ambos trabajos se divulgaron en 1966 y arrojaron los resultados ya mencionados. En Inglaterra se publicó una investigación en 1964 con los resultados del estudio de 4.100 médicos fumadores, observados durante doce años consecutivos; este estudio muestra claramente que el hábito de fumar destruye el cuerpo.

¿Qué conclusiones se sacaron de estas investigaciones? (1) Mueren más hombres y mujeres fumadores que no fumadores. (2) El cáncer pulmonar es muchísimo más común entre los fumadores; además, el número de casos de cáncer aumenta en relación directa con el número de cigarrillos consumidos: aquellos que han fumado durante más de veinte años, están treinta veces más propensos a morir de cáncer pulmonar en comparación con los que nunca lo han hecho. (3) Los ataques de corazón ocurren en una proporción seis veces mayor entre los fumadores que entre los que no lo son.

Se calcula que en los Estados Unidos mueren 70.000 personas al año de cáncer pulmonar y 20.000 de enfisema pulmonar, que es desencadenado o agravado por el tabaco.

Es interesante citar aquí algunos hechos curiosos: el tabaco contiene isótopos radiactivos, porque la lluvia los trae de la atmósfera contaminada; entre ellos se destacan el polonio 210, el potasio 40 y el estroncio 90. Un fumador de cuarenta cigarrillos diarios recibe en el epitelio bronquial siete veces más polonio 210 que el que hay en el ambiente. El tabaco también contiene insecticidas que son nocivos para la salud y que se emplean para combatir las plagas de las plantas.

Por último, hay que tomar en cuenta que el humo sale del cigarrillo a una temperatura de 70° C (158° F), y el calor repetidamente aplicado en una zona corporal —en este caso la boca— contribuye a la aparición del cáncer.

¿Qué pasa con quien fuma un cigarrillo de vez en cuando? Que generalmente continuará fumando más.

Entre los hombres que fuman menos de 10 cigarrillos diarios, el índice de mortalidad es 40 por ciento más elevado que entre los no fumadores. Para los que fuman entre 10 y 19 cigarrillos diarios, es un 70 por ciento mayor, y para el que fuma de 20 a 29, un fumador empedernido, la mortalidad es un 90 por ciento mayor.

En Inglaterra y Gales se ha registrado, entre los años 1954 y 1964, un aumento del 25 por ciento del cáncer pulmonar en la población en general, en tanto que entre los médicos británicos dicho tipo de cáncer disminuyó un 30 por ciento durante el mismo período. Esta disminución asombrosa tiene relación directa con el número de médicos que han dejado el cigarrillo, quienes, por supuesto, conocen muy bien los perjuicios del hábito de fumar.

También es interesante el dato de que cuando fuma una mujer embarazada, la frecuencia de las pulsaciones del feto aumenta de 5 a 10. Por otro lado, cada litro de leche de mujer fumadora contiene entre 0,14 y 0,47 miligramos de nicotina, lo cual perjudica al lactante.

Los atletas saben que cuando fuman disminuye su capacidad física, lo que mengua la fuerza y la resistencia muscular. Además, el cigarrillo provoca la llamada "disnea

Destruya su Cuerpo!



A la extrema derecha, aspecto de un cáncer pulmonar provocado por el tabaco. Arriba, impresionante fotografía de un corazón que ha sufrido infarto del miocardio. (Ambas fotos han sido remitidas por el Dr. J. Báez M., del Hospital Central de León, México.)



del fumador" (falta de respiración, ahogo) y frecuentes accesos de tos. Aunque parezca mentira, el único que no se da cuenta de que tose, es el propio fumador.

Por lo que respecta a los fumadores jóvenes, evidentemente, cuanto antes empiezan a fumar, tanto más aumentarán en los años venideros los riesgos de sufrir algunas de las enfermedades ya mencionadas. Por otro lado, resulta excepcional que una persona fume marihuana sin antes haber probado el tabaco; y como se sabe, la marihuana es muy dañina para el organismo.

Veamos otro grave perjuicio causado por el tabaco: el hábito de fumar es muy peligroso para los enfermos con problemas en la circulación periférica, especialmente en las extremidades. ¿Por qué? Porque el tabaco hace que el corazón lata más aprisa, que se eleve la presión y que se estrechen los vasos sanguíneos de la piel, especialmente los de los dedos de las manos y los pies. En personas sanas, estos cambios son pasajeros; pero en los que sufren de padecimientos de los vasos sanguíneos de la superficie del cuerpo, la reacción al tabaco es de una exagerada vasoconstricción:

esto aumenta el riesgo de que aparezca gangrena, lo que muchas veces hace necesaria la amputación del miembro y aun provoca la muerte. Recuérdese que la enfermedad de Leo Buerger o tromboangiítis obliterante se presenta casi exclusivamente entre los hombres que fuman, y que puede detenerse tan pronto como se abandona el tabaco. Esta enfermedad incluye la pérdida de la circulación de la sangre en los miembros inferiores, a tal punto que los tejidos mueren por falta de irrigación.

Está comprobado que el tabaco es dañino en todas sus formas de consumo: cigarrillos, cigarros, pipa o masticado.

Digamos para terminar que *todos* tenemos una parte en la lucha contra el tabaco, implacable destructor de la salud. Padres, comerciantes, médicos, educadores y funcionarios públicos, cada uno en su radio de acción, deben actuar enérgicamente para advertir a las nuevas generaciones en cuanto a los peligros del hábito de fumar y para evitar que se vean afectadas por este terrible asesino. □

* La dosis letal de nicotina es de 4 a 60 miligramos, según el individuo.

LAS recetas que siguen son una contribución hecha por asistentes al cursillo de Nutrición del Hogar, dictado en California por la encargada de esta sección. Debajo del título de la receta, incluimos el nombre de su autora.

RECETAS A BASE DE VERDURAS

SOUFFLE DE ELOTE TIERNO (Choclo, maíz tierno)

Claire de Vallejos

- 1 bote o lata de elote dulce de grano
- 1 bote de elote dulce en crema
- 3 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de crema de leche
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de azúcar
- Sal a gusto

Bata ligeramente los huevos, agregue la maicena, la crema, los elotes y el agua. Ponga en un molde para el horno y cocine durante 20 minutos a una temperatura moderada (175° C = 350° F). Da 6 porciones.

TORTILLA DE HABICHUELAS VERDES (Ejotes, vainitas)

Eliana Malán

- 1 bote de habichuelas verdes o ejotes (sin el agua), o media libra (250 gramos) de ejotes frescos, cortados y cocidos
- 3 huevos
- 1 diente de ajo machacado*
- 1 cucharada de cebolla (picada finita)*
- Sal a gusto
- 2 cucharadas de aceite

Bata ligeramente los huevos con el ajo, la cebolla y la sal. Agregue las habichuelas verdes bien escurridas y mézclelas. Fría todo en una sartén a fuego lento. Dé vuelta la tortilla. Sirvala caliente con arroz o papas.

* Estos ingredientes pueden reemplazarse por polvo de ajo y cebolla.

GUISO DE CALABAZAS

Martha Csurillo

- 6 calabazas cortadas en rebanadas
- 1 huevo
- ½ taza de queso
- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla picada
- 2 tomates cortados en rodajas
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Ponga a cocinar las calabazas en poca agua, con una cucharadita de sal, durante unos 15 minutos, hasta que estén blandas. Fría la cebolla con el tomate y cuando esté blando, agregue las calabazas junto con el queso y el huevo batido. Re-

vuelva. Cocine durante 5 minutos más. Da 6 porciones.

ASADO DE CALABACITAS (Calabacilla, pipián, zapallos italianos)

Simona Inostroza

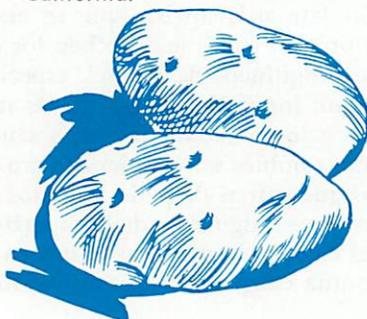
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de vita-burger o gluten molido
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de aceitunas negras sin carozo o hueso
- ½ taza de nueces molidas
- 3 huevos
- 2 calabacitas
- Cebolla, ajo y demás condimentos a gusto
- 2 cucharadas de aceite y un poco de margarina
- ¼ taza de queso rallado

Se rallan las calabacitas, se les agrega el *vita-burger* o gluten molido, el pan rallado, las aceitunas,

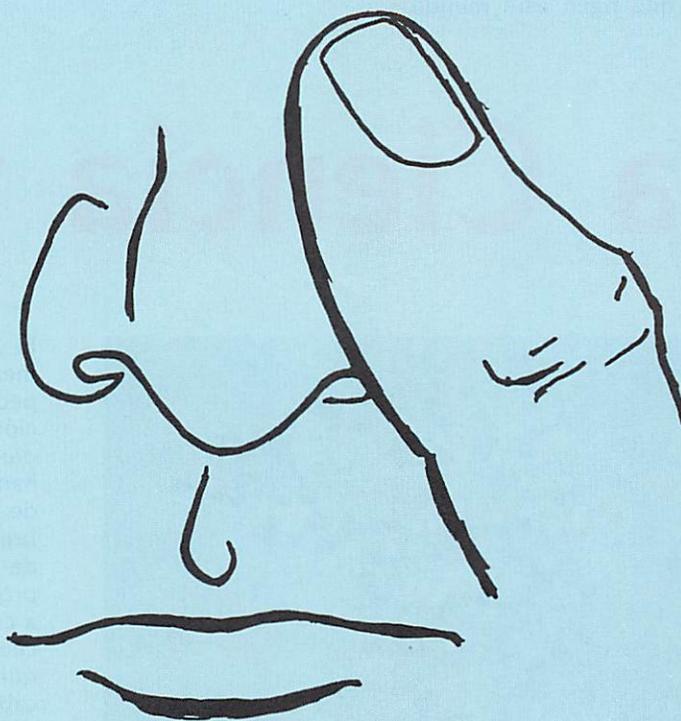
Recetas Escogidas DE AQUI Y DE ALLA

Por la Dra. IRMA B. DE VYHMEISTER

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



¿QUE HACER SI SANGRA LA NARIZ?



Por el Dr. MARCELO A. HAMMERLY

EL NOVENTA por ciento de las hemorragias nasales se produce cuando hay en la parte inferior del tabique nasal unos delgados vasos sanguíneos dilatados, de paredes frágiles, verdaderas várices. Estos vasos se rompen con facilidad cuando se introducen los dedos en la nariz, al estornudar o toser, al sonarse y al hacer esfuerzos, cuando se congestiona la mucosa nasal por estar la persona con la cabeza descubierta al sol, por estar resfriada o por muchas otras razones.

Otras causas pueden ser traumatismos de la nariz, fracturas de la parte anterior de la base del cráneo, ulceraciones del tabique nasal, pólipos del mismo o tumores.

Además de estas causas locales de hemorragia nasal, hay causas generales capaces de provocarlas, tales como hipertensión arterial (elevación excesiva de la presión sanguínea en las arterias), arteriosclerosis, ciertas enfermedades que dificultan el retorno de la sangre venosa al corazón, enfermedades productoras de hemorragias (púrpura, hemofilia, escorbuto, formas graves de enfermedades eruptivas), tifoidea, enfermedades hepáticas, gripe, difteria nasal, etc.

Una causa más es la disminución de la presión atmosférica por ascensiones a las montañas (lo cual produce puna o soroche), por excesiva elevación en aviones, al salir de cámaras neumáticas de las que

se utilizan para trabajar en el lecho de los ríos o del mar, etc.

Tratamiento de urgencia

a) Mantenga al paciente sentado con la cabeza derecha y respirando por la boca.

b) Siéntese mirando hacia el paciente, y comprima con el dedo índice el lado de la nariz que sangra. La extremidad del índice estará debajo del hueso de la nariz, para poder comprimir toda la parte blanda contra el tabique nasal. La dirección del dedo será tal como si prolongara la nariz. La presión será firme, aunque no necesita ser muy intensa, y se mantendrá durante diez minutos. En la mayor parte de los casos la hemorragia cesa con este tratamiento indoloro, tan sencillo, y que puede repetirse tantas veces como sea necesario.

c) Cuando se deja de ejercer presión sobre la nariz, hay que pedir al paciente que no se suene, y que evite tocarse la nariz y hacer esfuerzos grandes.

d) Si esto no basta, y no hay médico cerca, se puede colocar un ta-

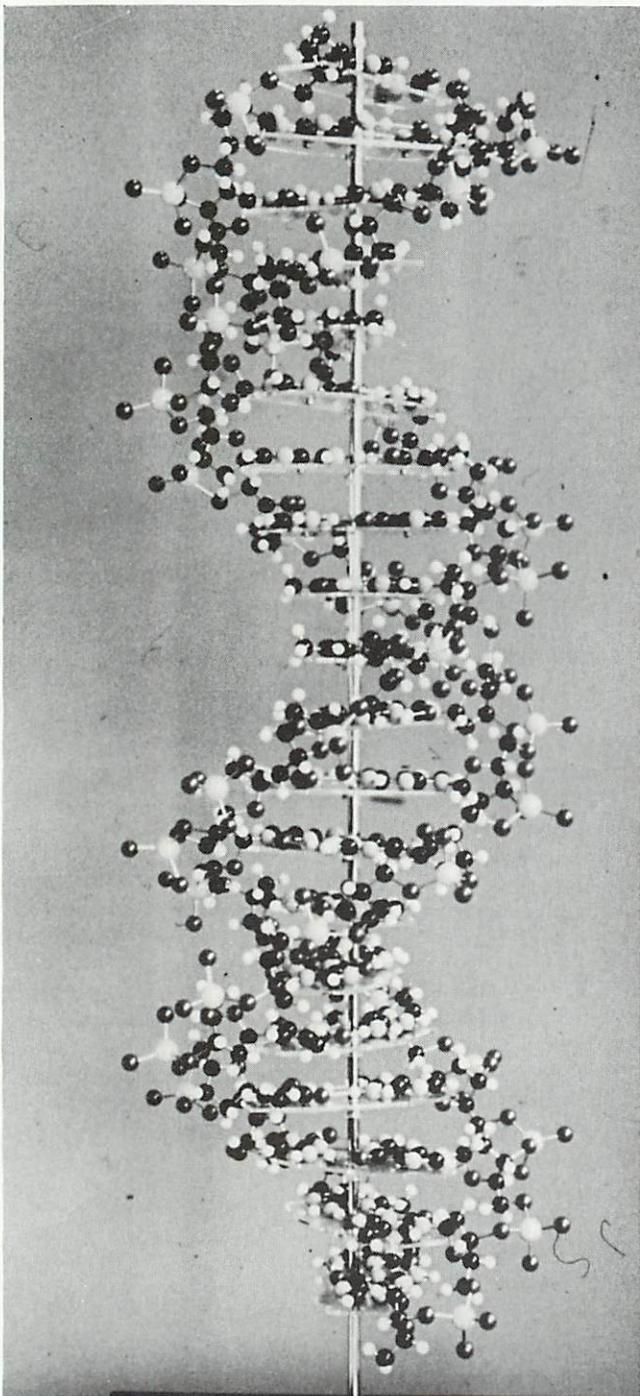
pón de gasa o género limpio bastante apretado pero sin hacer doler indebidamente. La gasa puede humedecerse con agua oxigenada o vaselina.

Tratamiento que hace el médico

El médico suele aplicar un taponamiento bien hecho y con un líquido coagulante. En algunos casos, en hemorragias rebeldes, introduce en la nariz un globo especial alargado de goma delgada y provisto de un tubo a través del cual puede insuflarse aire. Se comprime así la zona que sangra. Prestado el primer auxilio, el médico busca la causa de la hemorragia para tratarla. Cuando se trata, como en la mayor parte de los casos, de varicosidades frágiles en la parte anterior e inferior del tabique, cauteriza esa zona con galvanocauterío, con ácido crómico o nitrato de plata. Si se trata de un enfermo con tensión arterial muy elevada, puede el médico considerar prudente dejar sangrar la nariz por un tiempo. Si hay una enfermedad de las caracterizadas por hemorragias, se hará el tratamiento propio de la misma. □

Ninguna mente verdaderamente científica acepta la casualidad como explicación de las complejas e invariables leyes que rigen este mundo.

La Ciencia y DIOS



CORTESÍA DE PFIZER

Estructura molecular del DNA —ácido desoxirribonucleico.

EL 24 de noviembre de 1859 se puso a la venta por primera vez la obra de Darwin acerca del origen de las especies mediante la selección natural. Esa primera edición constó de solamente 1.250 ejemplares que se vendieron en el curso de ese mismo día. Desde entonces se han hecho muchas ediciones en diferentes idiomas, y de esa obra pueden hallarse ejemplares en todas las librerías del mundo, en todas las bibliotecas y en millones de hogares. El éxito aparente de la obra de Darwin produjo un impacto tremendo sobre quienes tendían a creer en la evolución, y también en aquellos que vacilaban entre la idea creacionista y la evolución. Pero quizá el impacto mayor lo produjo entre quienes buscaban un pretexto para romper las tímidas cuerdas que todavía los unían a la Divinidad y a la fe.

SE POPULARIZA LA TEORIA DE DARWIN

Con el impulso que le dio la obra de Darwin, la evolución se popularizó con una fuerza que llegó a despertar el pánico entre muchos creyentes, sin descartar a no pocos que tenían entre ellos condición de líderes. Muchos de éstos, para atenuar las consecuencias que temieron, cayeron en la debilidad de tratar de amortiguar lo que consideraban un golpe peligroso, y procuraron armonizar las creencias cristianas acerca del origen de todas las cosas con las teorías evolucionistas.

La teoría de la evolución, que nos presenta como hijos de la casualidad, ha penetrado en los cursos de enseñanza desde la escuela primaria hasta la universidad. Y se obliga a los estudiantes, pequeños o grandes, a familiarizarse con ella. Se les presenta como si fuera ciencia, y con una ligereza increíble, se pasa por alto el hecho de que, después de todo, la teoría de la evolución no es nada más que una teoría. Se olvida que es lisa y llanamente una hipótesis.

En realidad, hay más de una teoría evolucionista. Hay diferencias fundamentales entre la de Lamarck y la de Darwin, y éstas no concuerdan con las de de Vries. Lamarck sostiene que los seres vivos se adaptan a las circunstancias y luego transmiten esos caracteres hereditarios a sus descendientes. Por su parte, Darwin afirma que las circunstancias producen una selección de las especies más aptas, lo que lleva a desaparecer a las ineptas. En cambio, Hugo de Vries dice que las especies experimentan mutaciones bruscas. En todas estas teorías se descarta completamente a Dios.

EL CREADOR: UNA REALIDAD EVIDENTE

Pero el Creador es una realidad evidente dondequiera que posemos la mirada. Y la fe en el Todopoderoso es lo único que nos pone a salvo de los vaivenes

de la vida. Es lo único que le da seguridad al corazón humano. Es lo único que frente a las grandes catástrofes mantiene la integridad del carácter y la solidez de la personalidad. Dios está en todo.

Cuando el astronauta Gordon Cooper regresó a la tierra después de cumplir 22 vueltas en su viaje orbital, trajo en su grabadora fonomagnética una oración que dictó mientras cumplía su maravilloso viaje espacial. Le fue inspirada por las cosas que veía. Esa oración, repetida más tarde ante las cámaras del Congreso de su país, conmovió a cuantos la escucharon, y puso un nudo en muchas gargantas. He aquí un fragmento de dicha oración: "Padre, te doy gracias por permitirme realizar este vuelo y por el privilegio de hallarme en este lugar contemplando estas cosas maravillosas que tú has creado".

Pero muchos siglos antes, el salmista David había expresado ese mismo pensamiento de una manera, si se quiere, más hermosa: "Los cielos cuentan la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de sus manos" (Salmo 19: 1). Esto es lo que todos diríamos si miráramos, con ojos libres de prejuicios, las maravillas que nos rodean, y que están en la tierra, en el mar, en el aire, en el mundo estelar, en todas partes. Haríamos nuestras esas palabras frente a la vida intensa, plena e incesante que se agita en todo lo creado, desde el átomo hasta el más inmenso de los cuerpos siderales. Sin embargo, ¡cuántas veces los ojos cargados de vanidad y de pretensiones de ciencia, se vuelven en busca de teorías de hechura humana, como antes se volvían hacia los dioses paganos, mientras pasan por alto al Creador Supremo, majestuoso y eterno, que todo lo hizo y todo lo sostiene!

¿Qué tratado de presunta ciencia, por más que multiplique las palabras y agudice los razonamientos, podrá mantenerse en pie frente a la verdad absoluta e indestructible de las primeras palabras del Génesis, que dicen: "En el principio creó Dios los cielos y la tierra"? (Génesis 1: 1). Con razón decía Rodolfo Nervo: "La naturaleza misma proclama a Dios en sus múltiples expresiones: la procreación, la germinación, la existencia de los seres, el ente humano racional, el instinto de la criatura irracional. Y si Dios ha creado al hombre, y hasta ahora ningún sabio, ningún químico, ningún laboratorio ni experimento ha podido desmentir esta verdad; si Dios, repetimos, ha creado al hombre integral con todos sus atributos, entre ellos la inteligencia, fuente de la ciencia, ésta proviene pues del Creador, y es obra suya. Y aun para nuestra ciencia rancia y caduca es evidente que ella, la ciencia, no podría negar a Aquel de quien procede". Y la auténtica ciencia no lo niega; lo hacen, sí, las teorías de algunos hombres aclamados por quienes desean verse libres de Dios para seguir sus propios impulsos.

LA CIENCIA NO SE OPONE A DIOS

Los verdaderos hombres de ciencia no están en contra de Dios, no niegan a Dios. Permítasenos citar si quiera a uno de ellos. Basta con mencionar su nombre para que todo el mundo sepa que es un auténtico hombre de ciencia. Nos referimos a Wernher von Braun,

a quien se considera el padre de la astronáutica, el conquistador del espacio. Hace algún tiempo, en un artículo que se difundió a través de muchos de los medios de información de todos los países de la tierra, entre otras cosas decía: "En nuestra época de vuelos espaciales y fisiones nucleares es preciso conseguir una atmósfera ética y moral que gobierne nuestro control del poder. Y esto puede conseguirse solamente dedicando muchas horas a esa concentración profunda que llamamos 'oración'.

"Y yo me pregunto: '¿Queremos hacerlo así?' Es necesario esforzarse por conseguirlo. La oración puede llegar a convertirse en un trabajo realmente dulce. Pero la verdad es que es el trabajo más importante que podemos realizar en el momento actual... Considero que la ciencia lleva hacia la verdad de la creación. La meta de la ciencia es la misma que la de la religión: una mejor comprensión de la naturaleza, de la creación de Dios. Ambos, Dios y la ciencia, llevarán al hombre más cerca de las verdades esenciales. Soy un hombre profundamente creyente, porque no puedo entender la creación sin un Creador".

Se ha empleado el argumento de que la ciencia se opone a la fe. Pero éste es un razonamiento burdo que va, no solamente en contra de Dios, sino también en contra de la ciencia. Es verdad que algunos hombres que actuaron en el terreno científico se inclinaron hacia el materialismo y procuraron explicar la existencia de las cosas y del ser humano mediante teorías basadas en una supuesta evolución. Pero contra esos pocos está una constelación maravillosa de hombres de ciencia, respetados y respetables, que han declarado abiertamente su profunda fe en Dios. Es que, como hombres de ciencia, se ven compelidos a reconocer la Divina presencia. Las leyes de la naturaleza que estudian los sabios y en las que se amparan sus progresos científicos, no las crearon ellos. Existen desde siempre en la naturaleza, en la materia, en la física, en el inmenso mundo de los astros y también en el mundo de lo infinitamente pequeño. Están en lo que constituye este complejísimo mundo en el que nos movemos nosotros, los seres humanos, dotados de atributos morales que nada tienen que ver con un proceso evolutivo.

Ninguna mente verdaderamente científica acepta la casualidad como explicación de las leyes complejas, permanentes e invariables que lo rigen todo en este mundo. Por el contrario, en todo se siente y se proclama la presencia de un Creador todopoderoso. Porque, como alguien dijo, "no existe reloj sin relojero".

Algunos, en nombre de la ciencia, han hecho afirmaciones categóricas para descartar la posibilidad de la existencia de Dios. Pero también en nombre de la ciencia se dogmatizó en los días de Colón y se negaron sus teorías, porque la ciencia había dicho que la tierra era plana, y que era una extravagancia lo que sostenía el gran navegante.

EL TESTIMONIO DE UN HOMBRE DE CIENCIA

Dondequiera que pongan la mirada los seres humanos, pueden reconocer la presencia de Dios. Como lo dice San Pablo: "Porque lo que de Dios se conoce les

es manifiesto, pues Dios se lo manifestó. Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo entendidas por medio de las cosas hechas, de modo que no tienen excusa. Pues habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido. Profesando ser sabios, se hicieron necios, y cambiaron la gloria del Dios incorruptible en semejanza de imagen de hombre corruptible, de aves, de cuadrúpedos y de reptiles" (Romanos 1: 19-23). Aquí San Pablo anticipa el surgimiento de las teorías de la evolución.

Creyeron en Dios y proclamaron su fe en él, hombres como Juan Kepler, el célebre astrónomo alemán; Blas Pascal, filósofo, matemático y físico francés; Isaac Newton, famoso físico y matemático inglés; Guillermo Herschel, otro célebre astrónomo alemán; Luis Pasteur, biólogo y químico francés; Lord Kelvin, destacadísimo físico inglés; Arthur H. Compton, sabio matemático, ganador del Premio Nóbel de Física en 1927, y centenares de otros, antiguos y modernos, que el espacio no nos permite mencionar.

En párrafos anteriores ya nos hemos referido a uno de los grandes hombres de ciencia de la actualidad, llamado el padre de la astronáutica, Wernher von Braun. Recordemos siquiera a uno más. Se trata de Roberto A. Millikan, Premio Nóbel de Física de 1923. He aquí algunas de sus palabras: "El primer hecho que me parece

completamente obvio y fuera de disputa para los hombres reflexivos, es que en la actualidad no hay conflicto de ninguna clase entre la ciencia y la religión, cuando cada una es entendida correctamente. La prueba más sencilla, y tal vez más convincente de la verdad de la afirmación anterior, se halla en el testimonio de las mentes más grandes que han descollado como líderes en el campo de la ciencia por una parte, y en el de la religión por otra. Seleccionemos, por ejemplo, los nombres más prominentes de los últimos siglos de la ciencia británica, o para el caso, de la ciencia mundial. Todos convendrán en que los astros que brillan con más esplendor en esa historia... son los nombres de Newton, Faraday, Kelvin, Raleigh... No pueden hallarse en ninguna época buscadores más ardientes de la verdad, intelectos de más penetrante visión, y, sin embargo, cada uno de ellos fue un seguidor devoto y profeso de la religión".

Y agrega: "Me parece que es tan evidente como el respirar, que todo hombre suficientemente cuerdo para reconocer su propia incapacidad de comprender el problema de la existencia, de comprender de dónde vino y a dónde va, debe reconocer, precisamente porque admite esa ignorancia y finitud suyas, la existencia de algo, una potencia, un ser en quien y por quien él mismo 'vive y se mueve, y tiene su ser'".

Frente a las evidencias del universo, no queda más que inclinarse ante el Todopoderoso y creer en él de todo corazón. □



Estudiando el Libro de los libros — 12

La Biblia y los Peligros de la Bebida

El ingerir bebidas alcohólicas causa vergüenza y desgracia, enfermedad y ruina. Como Dios nos ama, nos ha dejado en la Biblia numerosas advertencias contra esta forma de desenfreno. A continuación, citaremos algunas de ellas.

Advertencias del Antiguo Testamento

El sabio Salomón escribió lo siguiente: "El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio" (Proverbios 20: 1).

La Biblia señala algunos efectos del alcohol: "¿Para quién será el ay? ¿Para quién el dolor? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amaratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino... No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor" (Proverbios 23: 29-32).

Siglos después de Salomón, el profeta Isaías amonestó contra las bebidas alcohólicas: "¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende!... ¡Ay de los que son valientes para beber vino, y hombres fuertes para mezclar bebida; los que justifican al impío mediante cohecho, y al justo quitan su derecho! Por tanto, como la lengua del fuego consume el rastrojo, y la llama devora la paja, así será su raíz como podredumbre, y su flor se desvanecerá como polvo" (Isaías 5: 11, 22-24).

Amonestaciones en el Nuevo Testamento

El apóstol San Pablo se refirió frecuentemente a los peligros del alcohol. "Andemos como de día, honestamente —escribió a los romanos—; no en glotonerías y borracheras" (Romanos 13: 13). A los efesios los amonestó de este modo: "No os embria-

guéis con vino, en lo cual hay disolución" (Efesios 5: 18).

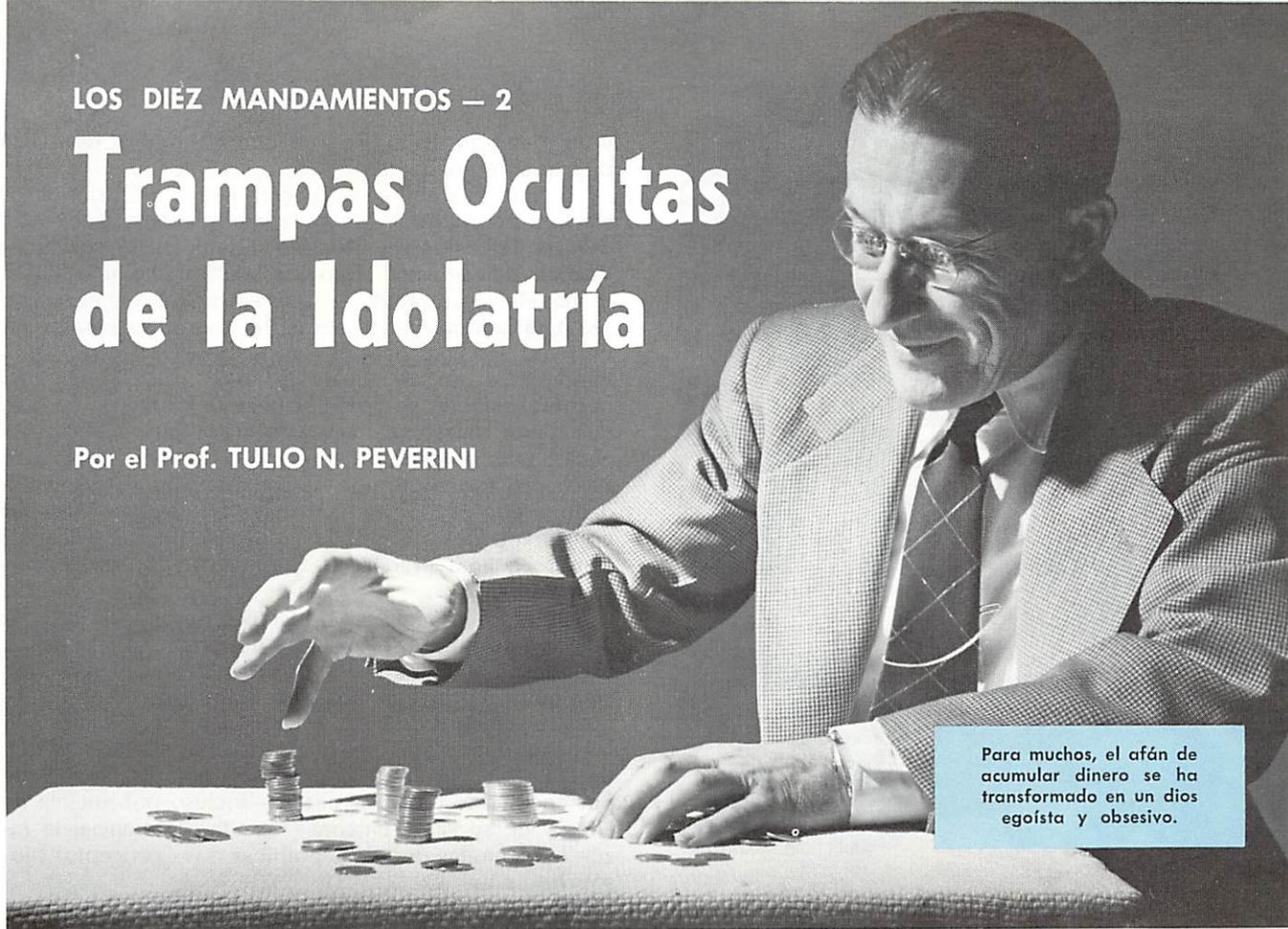
Los que se emborrachan no podrán entrar en el cielo: "¿No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No erréis; ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios" (1 Corintios 6: 9, 10).

Jesucristo mismo, dirigiéndose a los que estarían vivos precisamente antes de su segunda venida, les advirtió: "Mirad también por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería y embriaguez y de los afanes de esta vida, y venga de repente sobre vosotros aquel día" (S. Lucas 21: 34).

Si amamos a Dios, nos abstendremos totalmente de las bebidas alcohólicas. De este modo tendremos mejor salud y gozaremos de mayor felicidad.

Trampas Ocultas de la Idolatría

Por el Prof. TULLIO N. PEVERINI



Para muchos, el afán de acumular dinero se ha transformado en un dios egoísta y obsesivo.

GEFFORD

EL EPISODIO conmovió a la opinión pública. En noviembre último, Timoteo, un niño norteamericano de ocho años, estaba participando con sus amigos en la fiesta que se realiza en la víspera del Día de Todos los Santos. Como es la costumbre en ese país, iba de casa en casa pidiendo las golosinas que los adultos ya tienen preparadas para esa ocasión. Timoteo comió sólo un caramelo... y poco después había fallecido, porque en el interior del mismo una mano criminal había puesto un poderoso veneno.

¿Quién podría haberse aprovechado de la inocencia de un niño para cometer esa maldad? Días más tarde, las autoridades descubrieron estupefactas que el autor del homicidio era el propio padre de Timoteo. Había eliminado a su hijo con el propósito de cobrar una elevada suma de dinero, que recibiría como prima o indemnización de un seguro de vida que cubría a los miembros de su familia. ¡A qué extremo puede llegar una persona que se deja dominar por el amor al dinero!

Si bien casos como éste son excepcionales, es un hecho que mucha gente hace de la acumulación de riquezas el objetivo dominante de la existencia. Mienten, roban y pisotean a sus semejantes con tal de asegurarse un negocio ventajoso. No les pagan lo justo a sus empleados a fin de engrosar su cuenta bancaria. Pasan de largo ante los pobres y necesitados, aun dentro del círculo de sus amigos y familiares, con el propósito de enriquecerse más rápidamente. Y hay quienes viven en forma miserable, sin vestirse ni alimentarse satisfactoriamente, porque en forma avara están amontonando todo el dinero posible.

Por supuesto, no estamos condenando el hecho de tener dinero, porque éste puede beneficiar a muchos cuando es manejado con sabiduría y generosidad. Lo

que estamos reprobando es la tendencia a convertir el dinero en un fin en sí mismo, en un dios egoísta y obsesivo, ya que esto sólo acarrea desgracias y tristezas.

Cuando la fiebre de acumular riquezas se apodera de una persona, ésta no sólo pierde de vista las necesidades de los demás sino que malogra su propia felicidad: vive llena de ansiedad y sin tranquilidad interior, puesto que todo gira en torno de los vaivenes de su fortuna. La peor consecuencia de todas es la de que el individuo se olvida de Dios y de los valores espirituales, sin tener en cuenta que hay infierno, cielo y eternidad.

En relación con este ídolo moderno, el dinero, el apóstol San Pablo escribió un consejo de gran actualidad: "Nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con esto. Porque los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchas codicias necias y dañosas, que hunden a los hombres en destrucción y perdición; porque raíz de todos los males es el amor al dinero" (1 Timoteo 6: 7-10).

Otro dios que es adorado con pasión por cantidad de personas es el placer carnal. Alberto Moravia, literato italiano contemporáneo, declaró hace pocos meses en un reportaje realizado en México, que, además del dinero, "el único dios que queda en el mundo es el sexo". Millones de jóvenes, adultos y hasta ancianos parecieran darle la razón a Moravia: son capaces de cualquier cosa con tal de satisfacer sus instintos.

La idolatría del sexo se ve favorecida por la actitud tan desprejuiciada y liberal que prevalece en nuestra sociedad. Se habla y se escribe sobre este tema con una franqueza desvergonzada. Casi toda la publicidad comercial explota en forma morbosa el **sex appeal** fe-



Jóvenes que participaron de un festival de música moderna y que al igual que millones de personas han convertido el placer en la pasión suprema de la existencia.

UPI

menino y la "impetuosidad" masculina. Las revistas, los libros y los objetos pornográficos se exhiben y venden en forma audaz y creciente. Las películas y obras de teatro con escenas de desnudos y relaciones adúlteras y homosexuales, despiertan y atizan las pasiones desordenadas de multitudes. No es de sorprenderse, entonces, que nuestra generación haya sido calificada burlescamente por un crítico literario como "la generación del orgasmo".

Veamos, sin embargo, algunas de las trampas ocultas que acechan a los adoradores del placer sensual. Por razones de espacio, nos limitaremos a mencionar las sin mayores comentarios: (a) el sentimiento de culpabilidad que experimentarían los jóvenes y especialmente las señoritas que practican relaciones sexuales prematrimoniales; (b) las enfermedades venéreas, cuyas consecuencias afectan muchas veces a los descendientes; (c) los abortos de las madres solteras y la cantidad de hijos ilegítimos; (d) el incremento alarmante de los divorcios, con su secuela de hogares deshechos y niños abandonados; (e) la sensación de remordimiento y desesperación que abruma muchas veces a los esposos que tienen relaciones sexuales extramaritales; (f) el sufrimiento y la angustia que experimentan las partes inocentes, ya sean los padres, los hijos u otros familiares.

A la luz de estos hechos, ¿es razonable, acaso, seguir adorando ciegamente a este otro falso dios?

Hagamos una aclaración importante: ni el sexo ni la satisfacción de los instintos son algo malo o condenable. Por el contrario, representan una necesidad básica y una gran bendición, tanto para el individuo como para el hogar y la sociedad. Bien encauzados y empleados, constituyen una fuente de felicidad legítima

y un medio insustituible para que el hombre se realice plenamente en la vida.

Lo que está mal es satisfacer el sexo en forma incorrecta y pecaminosa, y convertir el placer carnal en un dios, en la pasión suprema e insaciable de la existencia. Veamos nuevamente el consejo de las Escrituras, fuente inapelable de sabiduría: "No es verdad que el cuerpo sea para la inmoralidad sexual; el cuerpo es para el Señor, y el Señor es para el cuerpo. . . Huyan, pues, de la inmoralidad sexual. Cualquier otro pecado que una persona comete, se comete fuera del cuerpo; pero el que tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio peca contra su propio cuerpo. ¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son dueños de ustedes mismos, porque Dios los compró a gran precio" (1 Corintios 6: 13, 18-20, Versión Popular).

Otros ídolos muy reverenciados hoy en día son "la posición social" y "el éxito profesional". Por su parte, el profesor W. Standford Reid, de la Universidad McGill, cree que "el principal dios falso de nuestro tiempo. . . es nuestro **standard** de vida. Estamos tan preocupados con las posesiones materiales que olvidamos que son un don de Dios". Y hay muchas personas, por otro lado, que por encima de todas las cosas —incluso por encima de Dios y de su santa Palabra— exaltan la ciencia, la razón humana, las doctrinas políticas o los conceptos filosóficos.

Lo malo de todos estos ídolos y otros que podríamos agregar, es que pueden engañar y complacer por un tiempo, pero nunca satisfacen en forma duradera los anhelos profundos del alma.

Frente a esto, ¡cuán oportuno el primer mandamiento del Decálogo: "Yo soy Jehová tu Dios. . . No tendrás dioses ajenos delante de mí"! (Exodo 20: 3).

La única manera de escapar de la seducción de los dioses falsos es adorando al Dios verdadero: el Dios que creó los cielos y la tierra; el Dios que hizo al hombre y que puso a su disposición los bienes materiales y todas las cosas como un **medio** para su felicidad y como un instrumento para beneficiar a otros; el Dios que es la única fuente de vida y de dicha perdurables, y que por lo tanto merece en forma exclusiva la adoración por parte de sus criaturas.

Jesucristo enunció este primer mandamiento en forma positiva: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento" (S. Mateo 22: 37, 38). Nótese que se pide una adoración cabal, sin reservas de ninguna clase. Dios no aceptará un corazón dividido: "Ninguno puede servir a dos señores; porque aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas [o a cualquier otro dios falso]" (S. Mateo 6: 24). Sólo al rendirle a Dios una adoración sincera e indivisa —**todo** el corazón, **toda** el alma, **toda** la mente— puede el hombre rehabilitarse moralmente, desarrollar una noble personalidad y ser verdaderamente feliz.

Digamos para terminar que todos, de un modo u otro, hemos transgredido este primer mandamiento, hemos adorado dioses falsos. Si confesamos nuestras faltas a Dios, él nos perdonará generosamente y por su gracia nos dará entrada en el reino de paz y perfección que pronto establecerá gloriosamente en esta tierra. Entonces podremos verlo cara a cara y adorarlo por la eternidad. □

para los
JÓVENES

Este año se cumple el 100º aniversario
del nacimiento del extraordinario

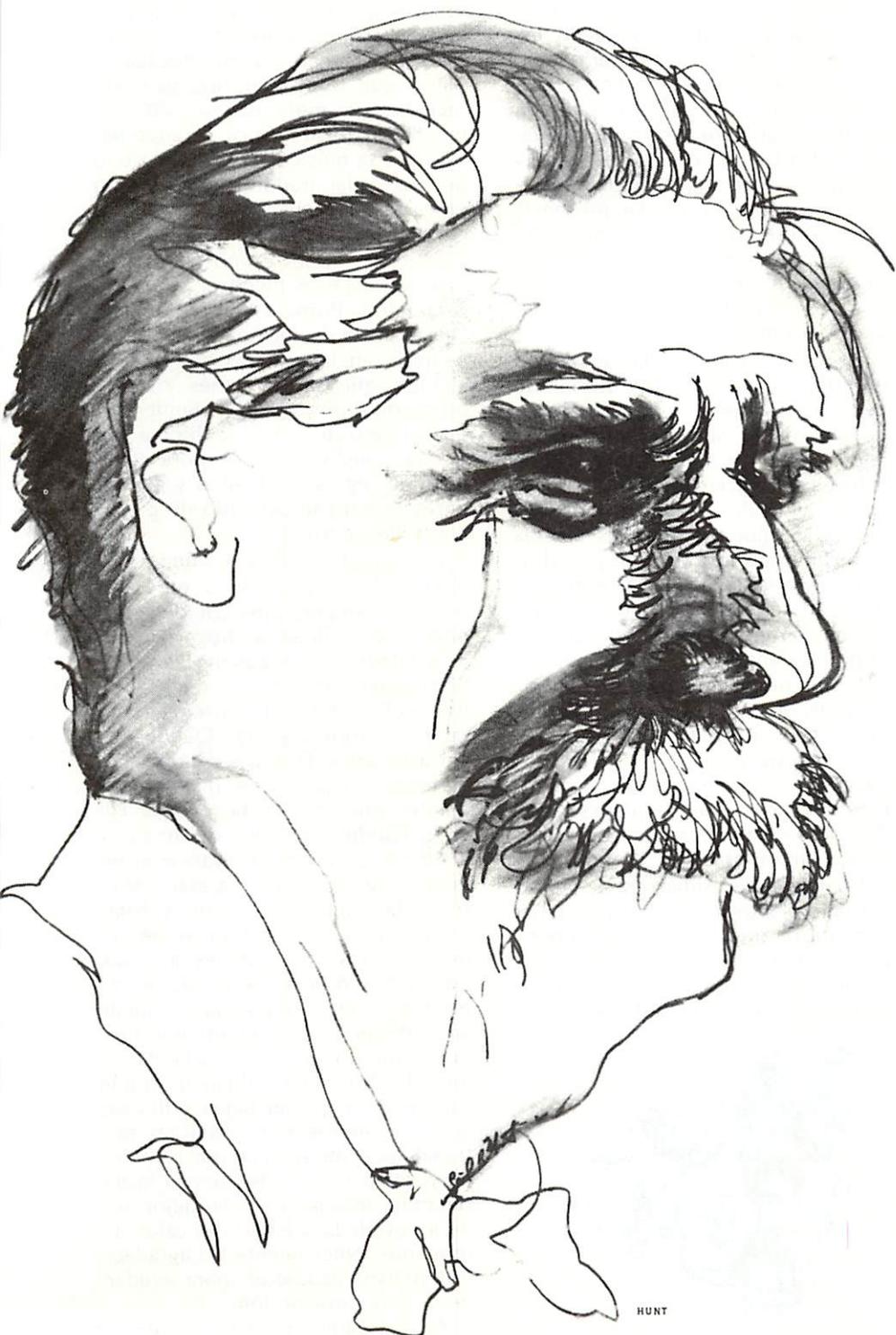
Alberto Schweitzer

Un hombre que
ha llegado a ser
una leyenda.

Por JOSEFINA C. WALKER

ALBERTO SCHWEITZER ha sido uno de los hombres más grandes de este siglo. Nació en Alsacia, que era entonces una parte de Alemania, el 14 de enero de 1875. Desde niño manifestó gran talento para la música, y hacia 1900 se había convertido en un destacado organista, en un filósofo original y en un promisorio teólogo.

Todo le sonreía. Sin embargo, Schweitzer no se sentía satisfecho; ansiaba servir a la humanidad en una forma más efectiva y directa. Cierta tarde tomó una revista y leyó un artículo titulado "Las necesidades de la Misión del Congo". El escritor se refería a los sufrimientos y a las enfermedades que prevalecían en ese lugar, y terminaba su artículo pidiendo en forma emotiva la ayuda de obreros cristianos. "¿Quiénes deberían ir? —preguntaba el autor—. Hombres y mujeres que puedan contestar: 'Señor, aquí estoy, envíame a mí', ésas son las perso-



nas que se necesitan". La búsqueda de Alberto Schweitzer había concluido. Inmediatamente su vida y su futuro quedaron definidos.

Cuanto más pensaba en su viaje al África para ir a vivir entre los nativos, más comprendía que no podía ir sencillamente como un misionero o un maestro. Tendría que convertirse en un médico. En 1905 ingresó en la Universidad de Estrasburgo como estudiante de medicina. Todos pensaban que se había vuelto loco. "Estás arruinando una carrera brillante por un capricho insensato", le decían sus amigos. Mientras avanzaba con sus estudios de medicina, Alberto Schweitzer continuaba escribiendo libros, ofreciendo conciertos de órgano y dictando conferencias sobre temas teológicos a fin de reunir los \$ 5.000 dólares necesarios para financiar su viaje y pagar los medicamentos y el equipo de cirugía. "Jamás me había sentido tan fatigado como entonces", escribió más tarde.

Después de siete años de estudio, cuando estaba a punto de recibirse como médico cirujano, se encontró enredado en lo que podría haber sido una complicación para sus planes. Se enamoró. Sus amigos pensaban que eso sería el fin de su proyecto utópico de ir al África. Pero Elena Bresslau conocía sus ideales. Cierta día Alberto le dijo abruptamente: "Estoy estudiando para ser un médico entre los salvajes. ¿Pasarías el resto de tu vida conmigo en la selva?" Y ella contestó: "Me convertiré en una enfermera eficiente; en consecuencia, ¿cómo podrías ir sin mí?"

Se casaron en 1912 y a comienzos de 1913 partieron hacia Lambarené, África. Alberto Schweitzer tenía 38 años y comenzaba una nueva carrera. Hicieron escala en París, donde él tocó en el órgano de la Iglesia de San Sulpicio por última vez. Fue entonces cuando la Sociedad Bach le regaló un piano de primera categoría, que pesaba tres toneladas, como reconocimiento por lo que él había hecho para dar a conocer a Bach en Francia. Lo embalaron y lo despacharon a Lambarené, África, junto con sus demás posesiones.

Cuando los Schweitzer llegaron a destino, experimentaron una sorpresa desagradable. La sociedad misionera de París que había auspiciado el viaje de ellos, les había prometido tener listo un pequeño hospital para que iniciasen su trabajo, pero no había absolutamente nada. El

único edificio disponible que podía usarse en forma provisoria era un gallinero. Schweitzer consiguió una escoba y con la ayuda de los nativos barrió los pisos, lavó las paredes, instaló estantes para colocar medicamentos, y consiguió un catre para usarlo como mesa de operaciones. El gallinero se convirtió en ese modo en su consultorio, sala de operaciones y dispensario. El calor era insostenible; el hedor, las moscas, los mosquitos, las cucarachas y las arañas estaban por todas partes. Pero el "hospital" finalmente quedó listo. "¡Empecemos a trabajar! —exclamó—. Tráiganme los enfermos".

Los salvajes se agolparon para ver lo que pasaría. Tenían la piel pintada y tatuada con colores brillantes, y algunos empuñaban lanzas y cuchillos de anchas hojas. En presencia de este auditorio amenazador, el Dr. Schweitzer comenzó a tratar a sus primeros pacientes, almas valientes que se ofrecieron para probar la magia del hombre blanco.

Desde el primer día acudieron multitud de enfermos que sufrían de malaria, disentería y muchas otras dolencias. Los nativos venían desde lejos, ansiosos de recibir ayuda. Schweitzer hacía múltiples operaciones a fin de eliminar forúnculos, hernias, tumores y grandes úlceras tropicales que afectaban los pies desnudos. La variedad de las enfermedades lo atemorizaba y desconcertaba; había más pacientes que los que él podía atender.

En los primeros nueve meses trató a casi dos mil pacientes, y ni uno murió. Sus principales colaboradores eran su esposa y un nativo, José Azoawama, quien acudió primeramente como paciente y luego se quedó como guía y consejero espiritual de los enfermos.

La mayor necesidad era tener un verdadero hospital, el cual debía construirse antes que llegase la temporada de las lluvias. De modo que durante los meses subsiguientes, con la ayuda de los nativos, el Dr.

Schweitzer construyó una sala para internar a los enfermos, la que tenía piso de concreto, grandes ventanas, y paredes y techo de hierro corrugado. Al término de otro mes había terminado una sala de espera y un cobertizo para atender a los pacientes externos. La construcción continuó durante todo el primer año. Después de las largas jornadas en las que veía tan de cerca la miseria y el sufrimiento, a lo que se sumaba el trabajo físico de ayudar a construir el hospital, el Dr. Schweitzer se permitía ocasionalmente unos momentos de descanso, cuando tocaba el piano que le habían regalado. Parecía trabajar mejor después de estar una hora con su música. "Tengo pasión por la música —comentó a uno de sus colaboradores—, así como otras personas sienten pasión por el cigarrillo o el licor".

Dieciséis meses después de haber llegado el Dr. Schweitzer al África, se desató la Primera Guerra Mundial. Una mañana de agosto de 1914, aparecieron en las puertas del hospital algunos oficiales franceses y le informaron que no podría atender por más tiempo su hospital debido a que era un alemán. El y su esposa tuvieron que regresar a Europa y permanecer en un campamento de prisioneros de guerra.

Cuando el conflicto terminó, tanto el Dr. Schweitzer como su esposa se encontraban enfermos. En 1919, una hija, Rhena, llegó al hogar de los Schweitzer. Los médicos les advirtieron que no debían regresar al África. Pero Alberto Schweitzer pensaba en forma distinta. Quería volver a su selva. Después de tres años de recuperación, se sintió suficientemente bien como para recorrer Europa, dando conciertos de órgano y conferencias a fin de levantar el dinero necesario para regresar. Ahorró cada centavo que pudo, y hacia 1924 volvió solo a Lambarené, ya que su esposa, por razones de salud, no estaba en condiciones de acompañarlo. Schweitzer tenía cincuenta años de edad, y nuevamente tuvo que comenzar desde la nada. El calor y las hormigas habían destruido casi todo lo que él había edificado en los primeros años. Una vez más trabajaba como médico por la mañana y como constructor por la tarde, tratando de superar de la mejor manera posible la soledad y el calor enfermante. Nuevamente los agradecidos nativos acudieron para ayudarle en la reconstrucción.

Al año siguiente recibió ayuda: se





le unieron otro médico y una enfermera. Las cosas mejoraron, y en enero de 1927 el nuevo hospital estuvo listo. Pronto el Dr. Schweitzer pudo informar a la junta misionera de Europa que lo sostenía que había disminuido el índice de mortalidad en la zona del África donde él trabajaba; sin embargo, continuaba rogando: "Mánden nos medicina, mánden nos comida, por el amor de Dios". Algunos años más tarde, Elena se reunió con su esposo en Lambarené, y las perspectivas parecían mejores. Tenían un hospital de trescientas camas, un dispensario, una sala de operaciones moderna y un laboratorio.

Nuevamente estalló la guerra en Europa, y los Schweitzer se sintieron preocupados por lo que pudiera ocurrir. Elena dijo: "No debemos tratar de escapar. Estos pobres enfermos del África dependen de nosotros. Es un asunto de conciencia". Esta vez nadie los perturbó. Los años de guerra fueron difíciles, agotadores, pero nuevamente el Dr. Schweitzer superó los problemas, con la ayuda

de muchas organizaciones de todo el mundo. Para entonces se había convertido en un personaje famoso, y recibía múltiples invitaciones para dictar conferencias. Muchas universidades europeas lo presionaban constantemente para que aceptase doctorados honorarios.

En enero de 1945, cuando cumplió 70 años de edad, la prestigiosa estación BBC de Londres anunció un programa especial en su honor. "Por todo el trabajo que debo hacer, tendría que tener treinta años y no setenta", comentó el Dr. Schweitzer.

En 1952 obtuvo el Premio Nóbel de la Paz. Esta distinción convirtió su hospital de Lambarené en un punto mundial de interés y determinó que muchos contribuyeran monetariamente.

El ejemplo abnegado de Schweitzer atrajo a su hospital a numerosos hombres y mujeres, muchos con preparación médica, a fin de prestar servicio durante un período determinado. El dinero recibido junto con el Premio Nóbel, le permitió al Dr. Schweitzer iniciar la construc-

ción de un leproscario a unos cuatrocientos metros de los edificios principales. Durante la década de los sesenta, su hospital —equipado con un personal de 36 médicos, enfermeras, ayudantes y muchos empleados nativos— pudo alojar a quinientos pacientes al mismo tiempo.

Durante los últimos años de su vida, Alberto Schweitzer se convirtió en un ciudadano del mundo. Cuando su esposa falleció en 1957, sus amigos y colaboradores confiaban en que él regresaría a Europa, pero Schweitzer consideraba que los africanos eran su pueblo y sabía que ellos no comprenderían si él los abandonaba y moría en un suelo extraño. Había dado su vida al hospital y deseaba morir allí.

El hospital de Lambarené continuó creciendo. Ya habían quedado atrás los días de construcción y remodelamiento. El Dr. Schweitzer se había transformado más en un administrador que en un médico practicante, pero a los 83 años de edad todavía dirigía el hospital que había fundado en 1913. Murió calladamente en 1965. Su entierro se caracterizó por la sencillez. El había dejado instrucciones de que debía procederse de esa manera. Durante el servicio fúnebre, uno de los nativos expresó el sentir de los habitantes de Lambarené: "Agradecemos a Dios que nos envió al Dr. Schweitzer y que él fue el buen pastor que dio su vida por nosotros, que quedó con nosotros y que fue enterrado en nuestro suelo y bajo nuestras palmeras".

Hoy, en 1975, al cumplirse el 100º aniversario de su nacimiento, el nombre de Alberto Schweitzer ha llegado a ser una leyenda. Como ciudadano del mundo, se han escrito miles de artículos y centenares de libros en cuanto a su obra en el África y a sus nobles conceptos de la vida. Sus propias palabras expresan con su elocuencia qué fue lo que convirtió a Alberto Schweitzer en el gran hombre que todos admiramos:

"No es suficiente meramente existir... Estoy ganando lo necesario para vivir y sostener a mi familia; hago bien mi trabajo; asisto regularmente a la iglesia. Todo eso está muy bien, pero uno debe hacer más que eso: tratar siempre de hacer el bien en algún lugar, dar algo a los semejantes. Aunque sea poco, uno debe hacer algo por los que necesitan ayuda, algo por lo cual uno no obtendrá ninguna paga sino el privilegio de hacerlo". □



Sección a cargo de
SERGIO V. COLLINS

este es mi **problema**

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

y así van creciendo con esa convicción. Dejan de luchar. Dejan de aspirar a superarse en la vida. Llegan a creer estos niños acomplejados que los demás valen mucho, pero que ellos no valen nada. Por lo tanto se sienten inferiores, y por eso mismo desarrollan timidez en su trato con los demás.

Las siguientes líneas del escritor Juan Popper se refieren a la timidez en la adolescencia: "La timidez es el

Desde pequeño me he sentido avergonzado al conversar con gente desconocida. Siento temor, incomodidad e inferioridad cuando me encuentro con personas que visten bien, ya sea porque tienen dinero o porque han realizado estudios, como profesores, abogados y médicos. Debo decirle, además, que me incomoda asistir a actos sociales, tales como matrimonios, cumpleaños, reuniones y fiestas. Algo que no viene al caso es que tengo facilidad para dibujar y pintar, pero los complejos que tengo no me dejan superarme. Le ruego que me ayude, porque deseo librarme de este problema.—
Carlos G.

La timidez es una característica muy común entre la gente. El tímido, dentro de un grupo o en presencia de una persona que lo impresionan, guarda silencio y evita manifestar sus sentimientos y sus ideas (por ejemplo, en vez de reír francamente, apenas se sonríe). Si se ve obligado a expresarse o a realizar una actividad, aparecen en él una serie de síntomas que muestran una emoción exagerada: indecisión, falta de seguridad en los movimientos, temblor de las manos y los labios al hablar, posturas incómodas, tartamudez y lenguaje atropellado; además, la cara se le pone colorada, las manos y la frente le transpiran y tiende a bajar la vista hacia el suelo. El tímido prefiere alejarse de la compañía de la gente.

¿Por qué una persona llega a ser tímida? El alcoholismo o ciertas enfermedades hereditarias de los padres o los abuelos, hacen que los hijos nazcan con debilidad física, con falta de energía, aunque no estén enfermos. Esa falta de vigor los lleva a aislarse, porque no pueden competir con los demás niños, no pueden correr como ellos ni hacer

Cómo vencer los complejos y tener una personalidad triunfadora

"Siento Temor, Incomodidad

las mismas travesuras. Tampoco pueden defenderse adecuadamente cuando otros los molestan o los atacan. Eso los hace más retraídos todavía y los conduce a entretenerse solos en actividades más bien pasivas, que no requieren grandes esfuerzos. Así crecen y se hacen adolescentes y luego jóvenes y adultos. Su comportamiento físico pasivo, poco a poco va formando en ellos una actitud mental reservada. Finalmente, estos hijos de padres alcohólicos o con enfermedades hereditarias, adquieren una personalidad caracterizada por la timidez.

En otros casos la timidez es el resultado de un complejo de inferioridad. En el hogar, frecuentemente los padres reprenden a sus hijos en forma descomedida y exagerada: "¡Eres un animal!" "¡No sirves para nada!" "¡Aprende de tu hermano! ¡El sí que llegará a ser alguien en la vida, pero tú no serás más que un inútil!" Y los niños aceptan lo que sus padres les dicen; lo creen sin analizarlo y sin discutirlo. Se convencen de que no sirven para nada,

resultado de un complejo de inferioridad que muy a menudo ha sido provocado o agravado por ironías, descortesías, indelicadezas o incluso brutalidades que eventualmente se hayan podido sufrir en la adolescencia. A veces, para convertir a un joven normal en un tímido basta una desgraciada experiencia sentimental, que agigantada en lo íntimo con el máximo de exageración actúa negativamente en la formación del carácter. Por lo tanto, es preciso no cometer ninguna equivocación ni subvalorar las reacciones y sus consecuencias en las reacciones anímicas de los jóvenes" (**Cómo superar radicalmente la timidez**, págs. 53, 54).

El problema de la timidez se agrava porque, desafortunadamente, la gente acostumbra a reírse de los tímidos o a tolerarlos de mala gana, en vez de prestarles la ayuda que tanto necesitan; lo cual no mejora la situación.

Afortunadamente, el tímido puede hacer mucho para corregir su estado de ánimo negativo. En primer lugar



Ocurre que los estados de ánimo (lo que una persona siente) producen comportamientos correspondientes; es decir, el que siente miedo, actúa temerosamente, y el que siente timidez, se muestra tímido en todo lo que hace. Por eso el tímido debe pensar con frecuencia más o menos en esta forma: "Soy un ser humano, por lo tanto soy igual a todos los demás seres humanos. Algunos tienen mejor ropa, mejor casa y más dinero; es verdad, pero son cosas que están afuera del ser humano y por lo tanto no le añaden nada. Soy una persona honrada, trabajadora y respetuosa de los demás, de modo que no tengo nada de qué avergonzarme". Si Ud. repite esto o algo parecido, su mente se convencerá de que es una persona digna.

Cuando tenga que hablar con una persona a quien Ud. considere superior, piense esto: "El es un profesional (médico, abogado, etc.), pero yo no voy a compararme con él. Tan sólo voy a consultarlo, a darle una

Cuando tenga que pedir algo (aumento de sueldo, un favor o cualquier otra cosa), hágalo con palabras sencillas y claras, pero con un tono firme, sin vacilación. Mientras espera la respuesta, no pierda la calma ni se impacienta. No se muerda la uña, no se pellizque la nariz ni se meta repetidamente las manos en los bolsillos; porque esas actitudes demuestran agitación y nerviosidad. Haga un esfuerzo con la voluntad, respire profundamente tres o cuatro veces, y resista la tentación a salir corriendo o a pedir que se lo trague la tierra, para no tener que hacer frente a la sensación de incomodidad provocada por su timidez. Ser tímido no es ser cobarde. Además, no olvide nunca que Ud. es una persona digna que merece el respeto de todos.

En tercer lugar, el tímido debe confiar en las promesas de Dios y utilizarlas para fortalecer su personalidad vacilante. Lea con cuidado las que aparecen a continuación:

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio" (2 Timoteo 1: 7). "No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia" (Isaías 41: 10). "Nadie te podrá hacer frente en todos los días de tu vida; ... no te dejaré ni te desampararé. Esfuérzate y sé valiente... No temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas" (Josué 1: 5, 6, 9).

Con la seguridad de que Dios cumplirá para Ud. estas promesas admirables, ya no tiene por qué seguir siendo tímido. Ahora puede hacer frente a cualquier persona, con dignidad y confianza. "Si Dios con nosotros, ¿quién contra nosotros?" □

e Inferioridad"

debe adoptar una actitud decidida en su forma de caminar, de moverse y de gesticular. Cuando camina, debe sacar el pecho, levantar la cabeza y mirar con fijeza hacia adelante. Esto es importante, porque el tímido acostumbra caminar con los hombros caídos y mirando hacia abajo. Este ejercicio, practicado diariamente, creará el hábito de moverse con seguridad y de tener la mirada firme. Cuando el tímido se encuentra con otra persona, debe mirarla en el punto que queda entre los dos ojos, sobre el comienzo de la nariz, porque eso le ayudará a evitar la mirada directa del otro pero sin tener que bajar la vista. Esto le dará, al mismo tiempo, la sensación agradable de estar a la misma altura del otro, sin ser dominado por él. Estos recursos puestos en práctica con regularidad ayudarán notablemente a cualquier tímido.

En segundo lugar, el tímido debe valerse de la autosugestión para introducir en su mente acolegadas las ideas positivas y triunfadoras que le ayudarán a derrotar su timidez.

explicación o a pedirle un favor. No voy a hablar con el título que él tiene, sino con él como ser humano, y aquí ambos somos iguales. El no me va a tratar mal ni me va a rebajar, de modo que no tengo por qué actuar con timidez". Y después de haber pensado esto calmadamente, diríjase hacia la persona con entusiasmo y decisión, sin que le tiemblen las piernas y sin tartamudeos.

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



RENACIMIENTO

Por el Lic. ESTEBAN J. BELENO V.
Egresado de la Universidad de Antioquia, Colombia, y
Director del Depto. Normal del Instituto Colombo-Venezolano, Medellín.

EL RENACIMIENTO, como es sabido, fue aquel movimiento literario y artístico de los siglos XV y XVI que se fundamentó en la imitación de la cultura clásica de la antigüedad. Fue como un volverse hacia el pasado, a fin de encontrar la respuesta a las necesidades intelectuales de la época.

Hoy, con mayor urgencia que entonces, se hace imperativo un movimiento renacentista, pero un renacimiento de orden espiritual, moral y de justicia social. Este renacimiento consiste en volver a los caminos que desde antaño Dios estableció para el hombre. En retornar al plan original dado en el Edén, cuando el vigor de la vida plena saturaba cada célula, y la salud física, espiritual y mental era el común denominador; cuando la obediencia a Dios era el mayor deleite del hombre y cada pensamiento e intención del corazón eran de amor y gratitud al Creador.

Esta actitud de lealtad, amor y obediencia a Dios, le dio a Adán completa felicidad y abundancia de bienes materiales. Algo idéntico sucedió con otro personaje extraordinario, Abrahán, quien, al entregar su voluntad a Dios, fue colmado de grandes favores terrenales y espirituales y llegó a ser llamado "amigo de Dios". Esta experiencia se repitió con Job y con muchos otros hombres piadosos a lo largo de la historia. También puede repetirse actualmente con toda persona que ame de verdad al Señor Jesucristo y lo demuestre obedeciendo en forma efectiva los requerimientos de la Palabra de Dios.

En estos días tan llenos de incertidumbre, inseguridad social, apretura económica y devaluación moral, nada más saludable para el hombre que un renacimiento espiritual, un retorno a la fe de Adán, de Abrahán, de Job y del Señor Jesucristo. La única solución de toda esta problemática social que enfrentamos, con sus desastrosas implicaciones, se encuentra en ordenar la vida en armonía con los principios bíblicos, los cuales guían al hombre a la reconciliación con Dios a través del sacrificio de Cristo. Ninguna reforma social hecha a espaldas de los principios bíblicos saciará las múltiples necesidades humanas. Por otra parte, quienes obedecen a Dios no tienen por qué temer las dificultades actuales. En efecto, San Pablo dirigió un mensaje positivo y animador para todos los que crean en Cristo Jesús: "Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria" (Filipenses 4: 19); y el salmista David declaró: "Joven fui, y he envejecido, y no he visto justo desamparado, ni su descendencia que mendigue pan" (Salmo 37: 25).

En cierta circunstancia especial, el Señor Jesucristo declaró a Nicodemo: "El que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios" (S. Juan 3: 3). Este renacimiento implica una actitud religiosa diferente, un cambio en la conducta, una reforma sustancial en la manera de pensar, en fin, una reforma en todos los aspectos de la vida. Una renovación espiritual que armonice con los principios bíblicos es el único remedio para cerrar los cauces de la caudalosa descomposición moral reinante, y debe producirse a nivel personal. Este renacimiento comienza cuando el individuo escudriña diligentemente la Biblia, somete su vida a sus principios y con mucha oración fortalece ese deseo de ser "una nueva criatura en Cristo", a fin de ser salvo eternamente. □

noticias

de interés

GRAN MAYORIA CATOLICA. Las elecciones realizadas el año pasado en los Estados Unidos favorecieron grandemente a la representación católica. Como resultado de las mismas, hay actualmente en el Congreso 123 legisladores católicos, 85 metodistas, 66 episcopalistas, 65 presbiterianos, y los demás pertenecen a otras denominaciones religiosas. Algo semejante ocurrió con la elección de los gobernadores de los cincuenta Estados, de los cuales 14 son católicos, 8 presbiterianos, 8 metodistas, y los restantes profesan otros credos.

CONGRESO MUNDIAL DE LA IGLESIA ADVENTISTA. Del 10 al 18 de julio de este año, la Iglesia Adventista del Séptimo Día realizará su congreso mundial en Viena, Austria. Las sesiones se efectuarán en el Stadthalle, cuyo auditorium principal tiene capacidad para 12.000 personas. Asistirán unos 5.000 delegados de todo el mundo y millares de miembros de iglesia, especialmente de los países socialistas. La Iglesia Adventista tiene casi tres millones de miembros bautizados y varios millones más de amigos y simpatizantes. El nombre de la iglesia destaca la gran esperanza de la cristiandad —el regreso glorioso de Jesucristo a esta tierra— y la observancia del sábado como día de reposo y culto, en armonía con las enseñanzas de la Biblia y el ejemplo de Cristo.

EL PELIGRO DE FUMAR DURANTE EL EMBARAZO. Investigaciones recientes realizadas en Gran Bretaña, han llegado a la conclusión de que 1.500 niños mueren anualmente en dicho país debido a que sus madres fuman durante el embarazo. El problema no termina aquí, porque el humo no sólo mata sino que también enferma. Un estudio hecho en Israel en más de 10.000 criaturas, reveló que los hi-

jos de madres que fuman son internados en los hospitales con una frecuencia netamente superior respecto de los descendientes de madres que no fuman. Los tejidos del feto que se está desarrollando en el seno materno de una mujer fumadora, reciben menos oxígeno del que deberían y el desarrollo disminuye su ritmo. Por eso, al nacer, el niño de una madre fumadora pesa menos. El daño, según parece, es permanente. En un número reciente de una revista médica inglesa se informó que, a los siete años, los hijos de madres que fumaron mucho durante la gestación manifiestan signos de retraso físico y mental: por una parte, tienen una estatura inferior, y por la otra, experimentan un retardo en el aprendizaje de la lec-

tura y, en líneas generales, su rendimiento escolar es menor que el de los niños de madres no fumadoras.

AUMENTO ALARMANTE DE LA CRIMINALIDAD. Según datos estadísticos recientes de la FBI —la Oficina Federal de Investigaciones Policiales de los Estados Unidos—, la criminalidad y la delincuencia están aumentando en forma impresionante en dicho país. Durante estos últimos trece años, los homicidios aumentaron en un 116 por ciento; los raptos y violaciones, en un 199 por ciento; los robos, en un 256 por ciento, y los crímenes violentos en un 204 por ciento. Estos datos sólo muestran una parte del cuadro real, porque la mayoría de los delitos que se cometen no son informados por parte de las víctimas, básicamente porque consideran que no se hará nada para aclararlos.

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.
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.

Suscríbase

a
EL CENTINELA

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

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

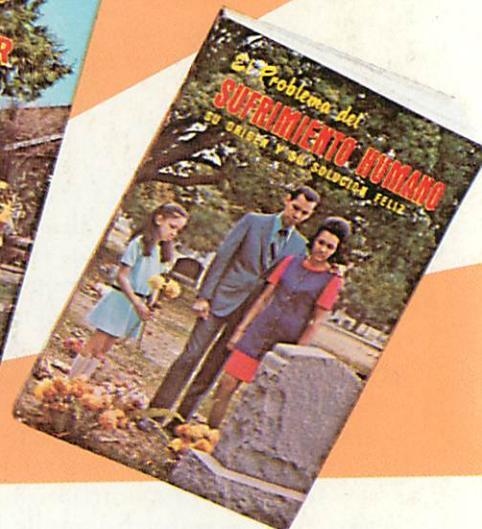
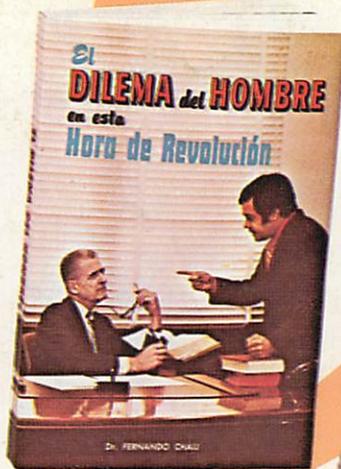
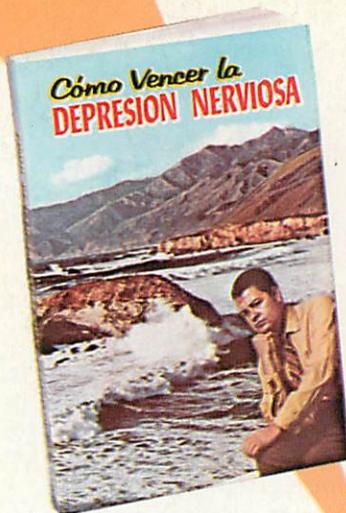
Deseo suscribirme por un año a EL CENTINELA. Tengan a bien enviarme una factura por el importe. (Entiendo que la suscripción se paga por adelantado.)

Nombre _____

Calle y No. _____

Ciudad _____

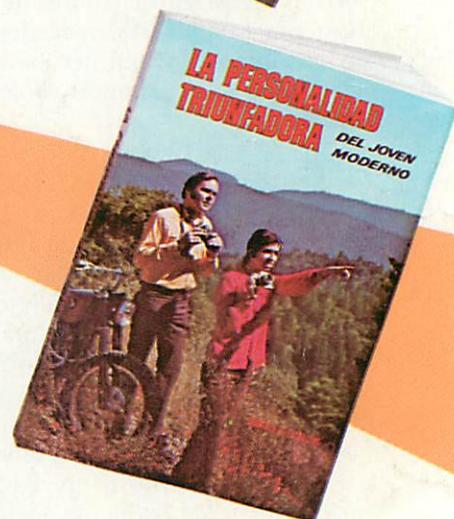
País _____



5

AYUDAS EFECTIVAS

Para la felicidad de toda la familia



- ★ Consejos prácticos para mantener la salud del sistema nervioso
- ★ Orientación indispensable para las buenas relaciones familiares
- ★ Ayuda en la lucha contra los complejos y para la formación del carácter

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 la nueva colección
CULTURA INTEGRAL No. 3

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

Escriba con claridad