

# EL *Centinela*

Y HERALDO DE LA  
**SALUD**

Año 80 Abril, 1976 No. 4

**CRISTO HA RESUCITADO**

—Pág. 3

*Abil 76*





Año 80

Núm. 4

## EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. 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

**Dr. TULIO N. PEVERINI**

Director asociado

**SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA**

Administrador

**FRANCISCO L. BAER**

Asesor médico:

Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:

ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Promoción y ventas:

BENJAMIN RIFFEL  
JOSE L. CAMPOS

Colaboradores especiales:

B. L. Archbold, Carlos E. Aeschli-  
mann, Dr. Antonio Arteaga, Max Mar-  
tínez, Dr. Milton Peverini, Luis Ra-  
mírez, Sergio Moctezuma, 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 Loza-  
no — Otros países sudamericanos:  
Pedro S. Camacho.

EL CENTINELA (The Sentinel). Span-  
ish language periodical for April,  
1976. Volume 80. Number Four. Pub-  
lished 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, \$7.00; single copies,  
60 cents. Second-class re-entry at the  
Post Office at Mountain View, California,  
authorized. Form 3579 requested.

Autorizada como correspondencia de se-  
gunda clase en la Administración de  
Correos No. 1 de México 1, D. F., el 20  
de diciembre de 1963.

Copyright © 1976, by

Pacific Press Publishing Association

NUESTRA PORTADA

Flores simbólicas de la gloriosa re-  
surrección de Jesucristo, la que se  
conmemora en este mes de abril.

Foto: Nicolás Ilchuk

## CARTAS de los lectores

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

### Joven soltero de treinta años

◆ Soy un joven soltero de treinta años, pro-  
fesional, y quisiera tener intercambio de  
postales, sellos y libros de carácter cultural  
con personas de ambos sexos, de diferentes  
países del mundo. Por favor, escribir a

José de Jesús Mercado  
Draga Tabasco  
Salina Cruz, Oaxaca  
México

### Desea correspondencia

◆ Felicidades por los artículos extraordi-  
narios que han publicado para la juventud.  
Desearía tener correspondencia con señori-  
tas que tengan definidas inquietudes religio-  
sas y que sean de Norteamérica o de Cen-  
troamérica.

Victorico Bartolomé López  
Emperadores 95, Col. Portales  
México 13, D. F.  
México

### Busca intercambio de correspondencia y libros

◆ He tenido la oportunidad de leer un  
ejemplar de EL CENTINELA y me parecieron  
muy interesantes sus artículos. Quisiera inter-  
cambiar correspondencia y libros con alguna  
joven que viva en California o en algún otro  
lugar de los Estados Unidos. Muchas gracias.

Cristino López Pérez  
Oficina de Correos  
Naucalpan de Juárez  
Estado de México, México

### Hace tiempo lee la revista

◆ Soy un lector de EL CENTINELA y quiero  
intercambiar correspondencia con señoritas  
de todas partes, que sean lectoras de la re-  
vista. Tengo quince años y soy venezolano,

aunque ahora vivo en la República Dominica-  
na. Hace tiempo leo EL CENTINELA y me  
gustan mucho los artículos que hablan sobre  
la juventud y sus problemas, pues le ayudan  
a uno a llevar una vida más sana. Cordial-  
mente, un amigo más de esta extraordinaria  
revista.

Francisco Fidel Luna  
27 de Febrero No. 522  
Santo Domingo, D. N.  
Rep. Dominicana

### Está hecha a la medida

◆ Conoció hace muy poco a EL CENTINELA.  
Siempre la había visto por ahí, pero nun-  
ca la había leído ni me había llamado la  
atención. Cierta día tomé un ejemplar y lo  
leí en su totalidad. Les digo sinceramente  
que me gustó mucho: trae temas muy inter-  
esantes y está hecha a la medida. Será por  
esto que goza de tanto éxito. Reciban Uds.  
mis más sinceras felicitaciones por la re-  
vista y espero que cada día sea mejor.

Felicia Hernández  
Avda. 10 de Diciembre No. 21  
Maracay  
Venezuela

### Quiere artículos para unir a padres e hijos

◆ Tengo catorce años y hace un año y me-  
dio leo la incomparable revista EL CENTINE-  
LA. Quisiera que publicasen artículos sobre  
cómo los hijos pueden acercarse a los pa-  
dres, ya que éste es un problema mundial.

Me gustaría mantener correspondencia con  
muchachos y chicas de todo el mundo, ya  
que siempre estoy triste, y el saber que al-  
guien se acuerda de mí me haría feliz. Mu-  
chas gracias.

Miriam García Hoyer  
Calle 38 No. 32-109  
Barranquilla  
Colombia

## Contenido

Cartas de los lectores	2
Cristo ha resucitado	3
El cáncer del colon y la alimentación	6
Régimen alimentario equilibrado	7
La página de la cocina — Recetas escogidas	8
Vale la pena acostarse temprano	9
Una visita al monte Calvario	10
El destino de las grandes naciones	12
Nosotros y el juicio	15
“¡No cometerás adulterio!”	16
Problemas de la juventud — Reportaje	19
Relato para los menores	21
Este es mi problema	22
Noticias de interés	23
Correo internacional	2
Roberto Eubanks	3
Dr. J. A. Valtueña	6
Dr. Pedro D. Tabuena	7
Dra. I. B. de Vyhmeister	8
Margarita R. Thiele	9
Víctor A. Schulz	10
Dr. Fernando Chaij	12
Estudio bíblico	15
Dr. Tulio N. Peverini	16
Eugenio Torres	19
Escogido	21
Sergio V. Collins	22
Miscelánea	23

A UN grupo de alumnos universitarios se les preguntó cierta vez qué día, en su opinión, ha sido el más triste en la historia del mundo. Casi unánimemente contestaron que el día cuando Jesucristo fue crucificado en la cruz del Calvario.

Pensamos que esa respuesta fue muy acertada. La Biblia relata que fue un día oscuro y triste, porque los pecados de la humanidad fueron cargados sobre Cristo. "Mas Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros" (Isaías 53: 6). "Cuando era como la hora sexta, hubo tinieblas sobre toda la tierra hasta la hora novena. Y el sol se oscureció, y el velo del templo se rasgó por la mitad. Entonces Jesús, clamando a gran voz, dijo: Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu. Y habiendo dicho esto, expiró" (S. Lucas 23: 44-46).

Aquella montaña de pecados opacó el sol haciendo estremecer la naturaleza. Aquella montaña de pecados hizo temblar a los discípulos por temor a que les quitaran la vida, lo mismo que a su Salvador. Aquella montaña de pecados silenció las alabanzas en el cielo. Aquella montaña de pecados hizo llorar a la madre de Cristo junto a la cruz del Calvario.

Demos gracias a Dios porque esas horas de tinieblas fueron de poca duración. En realidad el universo estaba en el umbral de un nuevo día glorioso, porque poco después Cristo resucitó y con eso iluminó el mundo con la seguridad de la vida eterna para los que amen a Dios y le obedezcan.

Sin embargo, muchos han negado la realidad de su resurrección. Uno de los más empeñados en hacerlo fue Ernesto Renán. Su primera teoría es: "Cristo no resucitó, sino que fue una sugestión que tuvieron los discípulos". Sostiene Renán que los discípulos se sugestionaron porque Jesús les había dicho que iba a resucitar, y lo repetía a menudo. Esta es una de las teorías más absurdas que hombre alguno haya inventado, puesto que los discípulos no lo creían. Las palabras siguientes fueron escritas por un testigo ocular de nombre Mateo, en el capítulo 28, versículo 17 del libro que lleva su nombre: "Y cuando le vieron, le adoraron; pero algunos dudaban".

Uno de sus seguidores dudaba tanto de la realidad de este acontecimiento, que hasta hoy se lo conoce como "Tomás el Incrédulo". Estando ausente Tomás, Jesús apareció a los otros discípulos, quienes cuando Tomás regresó compartieron con él su gozo con estas palabras: "Al Señor hemos visto" (S. Juan 20: 25).

Tomás no se llenó de gozo con tal noticia, sino que dijo: "Si no viere en sus manos la señal de los clavos, y metiere mi dedo en el lugar de los clavos, y metiere mi mano en su costado, no creeré". Ocho días después Jesús volvió a presentarse ante sus discípulos, y entonces Tomás tuvo la oportunidad de hacer una investigación convincente. Cristo le dijo: "Pon aquí tu dedo, y mira mis manos; y acerca tu mano, y métela en mi costado; y no seas incrédulo, sino creyente" (S. Juan 20: 25, 27).

Los discípulos registran por lo menos diez encuentros con Jesús después de su resurrección; de modo que



# Cristo Ha Resucitado

Por ROBERTO EUBANKS,  
Costarricense.

# Cristo Ha Resucitado



fueron testigos oculares. En San Marcos 16: 9 se nos informa que Jesús se apareció a María Magdalena. Se apareció a las mujeres que habían ido a visitar el sepulcro muy temprano por la mañana, según San Mateo 28: 9. Se apareció a Simón Pedro, quien dijo: "Ha resucitado el Señor verdaderamente" (S. Lucas 24: 34). Se apareció además a los dos discípulos que iban en camino a Emaús (S. Marcos 16: 12). Se apareció a los discípulos ocho días después, cuando le fue quitada la duda a Tomás (S. Juan 20: 26).

En el comienzo mismo de la era cristiana, los sacerdotes de Jerusalén pagaron a los soldados para que mintieran diciendo que los discípulos habían robado el cuerpo de Cristo. "Y reunidos con los ancianos, y habido consejo, dieron mucho dinero a los soldados, diciendo: Decid vosotros: Sus discípulos vinieron de noche, y lo hurtaron, estando nosotros dormidos. . . Y ellos, tomando el dinero, hicieron como se les había instruido. Este dicho se ha divulgado entre los judíos hasta el día de hoy" (S. Mateo 28: 12-15).

Esta teoría es absurda. ¿Cómo podría explicarse que los discípulos acobardados que habían huido la noche cuando Cristo fue llevado al pretorio, se enfrentaran a una guardia romana? ¿Cómo habrían podido ellos enfrentarse a cien soldados, quitar la piedra, romper el sello romano, sacar el cuerpo de la tumba, para decir después que Cristo había resucitado?

Todos los discípulos murieron con la confianza, la fe y la esperanza de volver a ver a ese Salvador resucitado; verlo en gloria y majestad en las nubes cuando venga a buscar a sus fieles. Todos sufrieron el martirio con excepción del apóstol San Juan, quien sufrió mucho en las persecuciones y fue confinado a la isla de Patmos por su fe, pero aun allí dio testimonio de esa fe en su Salvador resucitado.

He aquí otra teoría de Ernesto Renán: "Cristo no murió en la cruz, sino que estaba en un trance, y estando en la tumba volvió en sí. A la mañana siguiente apareció a los discípulos, todo herido, ensangrentado y moribundo, y les dijo: 'Aquí estoy, he resucitado'".

Cristo sí murió en la cruz. Pilato no lo creía, y mandó que le abrieran el costado: "Pero uno de los soldados

La guardia de los soldados romanos y el odio de las fuerzas infernales no pudieron impedir la resurrección gloriosa de Jesucristo en la madrugada del domingo que siguió a la crucifixión. Este hecho histórico innegable constituye la garantía de la futura resurrección de los justos.

le abrió el costado con una lanza, y al instante salió sangre y agua. . . Y el que lo vio da testimonio, y su testimonio es verdadero; y él sabe que dice verdad, para que vosotros también creáis" (S. Juan 19: 34, 35).

Salió agua y sangre, lo que demostraba que estaba muerto (cuando la sangre deja de circular se separan sus elementos sólidos y líquidos). Sí murió en la cruz, porque Nicodemo y José de Arimatea dieron testimonio de ello. Fue sepultado envuelto en un lienzo con especias de mirra y áloes, cien libras de especias. "También Nicodemo, el que antes había visitado a Jesús de noche, vino trayendo un compuesto de mirra y de áloes, como cien libras. Tomaron, pues, el cuerpo de Jesús, y lo en-

**Sobre la tumba abierta de José, Cristo había proclamado triunfante: "Yo soy la resurrección y la vida". Únicamente la Divinidad podía pronunciar estas palabras. Únicamente el que es uno con Dios podía decir: Tengo poder para poner mi vida, y tengo poder para tomarla de nuevo. En su divinidad, Cristo poseía el poder de quebrar las ligaduras de la muerte.**

volvieron en lienzos con especias aromáticas, según es costumbre sepultar entre los judíos" (S. Juan 19: 39, 40).

Es imposible que un hombre que estuviera en trance, debilitado por los padecimientos y la falta de agua y comida, sin ser divino, pudiera romper el sello romano, quitar la roca del sepulcro, pasar frente a los soldados e ir a aparecer ante los discípulos, diciendo que había resucitado. La roca estaba sellada con una mezcla muy semejante al cemento actual, y sobre eso estaba el sello romano. Creer en un hombre moribundo no habría inspirado fe a ninguno de los mártires que murieron como precio de su fe inquebrantable en Cristo Jesús.

En el año 325 DC, se celebró el Concilio de Nicea para defender a Cristo y confirmar la posición de la iglesia frente a la herejía de un presbítero de Alejandría, de nombre Arrio. Al leer la historia, el lector no puede dejar de exclamar: ¡Ese fue un concilio de mártires!

Trescientos dieciocho obispos estaban reunidos, y no había uno solo con sus miembros completos. A algunos les faltaba la oreja, la nariz, los brazos o las piernas. ¡Oh, era un momento solemne! Era una inspiración

ver a esos hombres valientes de la fe que decía hemos dado todo por Cristo!" En ese concilio ganaron una bandera, la bandera de la cruz, que tenía las letras T. I. H., que simbolizaban la cruz (T) y Jesucristo (IH, anagrama latino del nombre de Jesús).

Puesto que la resurrección de Cristo es un hecho histórico innegable, resulta inevitable esta pregunta personal: "¿Qué significa la resurrección de Cristo para mí?"

En la ciudad de Naín, en Palestina, vivía un matrimonio con su único hijo. Todo marchaba de lo mejor, porque el padre ganaba lo suficiente para sostener a su familia. Un día la muerte entró en ese hogar y se llevó al padre y sustentador de la familia. La madre quedó quebrantada, pero luego se consoló con su hijo. Comenzó a trabajar diariamente para educar a su único hijo.

Llegó el día cuando lo vio partir por primera vez a la escuela de la sinagoga. ¡Qué gozo! Todo marchó normalmente, hasta que un día el niño se enfermó. La madre comenzó a luchar contra la enfermedad. Lo bañaba con hierbas, lo envolvía, lo besaba diciéndole: "Hijo, eres lo único que tengo; te quiero, y pronto estarás bien".

Llegaron los familiares y amigos, quienes recomendaban toda clase de remedios. Se gastó el último centavo, se agotó el último esfuerzo, pero todo fue en vano, porque el niño murió. Llegaron las lloronas profesionales y los familiares y amigos para consolar a la madre.

Llegó la hora de llevarlo al cementerio y comenzó la procesión hacia la puerta de la ciudad; la madre seguía de cerca, llorando. En eso apareció Jesús, quien iba en camino a la ciudad. Se acercó y ordenó a los que cargaban el ataúd: "Bájenlo". Con palabras llenas de compasión y amor le dijo a la madre: "No llores". Se acercó al ataúd y dijo al muchacho: "Joven, a ti digo, levántate" (S. Lucas 7: 11-17).

De inmediato esa procesión fúnebre se convirtió en una marcha triunfal. El muchacho corrió a los brazos de la madre y ella lo besó. El muchacho le dijo: "Mamá, gracias a Jesús". Ella se acercó al Maestro y le dio las gracias y lo adoró como Hijo de Dios. Así será en la resurrección. Ese día veremos a nuestros amados, veremos a Jesús como Dios y Rey del universo, porque ha resucitado de los muertos. Esta es la esperanza de los siglos.

¡Oh, cuán glorioso será ese día! Allí podremos ver a nuestros familiares que han muerto con la firme convicción de que Cristo ha resucitado. Razón tenía el poeta al decir:

**¡Qué hermoso vuelves! No ha sido un sueño  
aquel horrible y sangriento leño,  
aquellas horas de cruel dolor.  
Yo era la causa de tu agonía,  
y al contemplarla me consumía  
remordimiento desgarrador.  
Los duros hierros que te clavaban  
también el alma me traspasaban  
y me partían el corazón. . .**

**¿Verdad, Dios mío, que me perdonas?  
¿Verdad, Dios mío, que hoy abandonas  
la oscura tumba para decir  
a mi pobre alma que ya te olvidas  
de las terribles, hondas heridas,  
que en el Calvario te hice sufrir?**

EL EXAMEN comparativo de las estadísticas internacionales sobre el cáncer del colon ha permitido observar la existencia de diferencias significativas en su frecuencia, notándose que ésta es mayor en los países desarrollados (sobre todo en los Estados Unidos de América y en la Europa central) que en el mundo en desarrollo, y que además tiende a aumentar en los últimos tiempos.

Por otra parte, se ha observado que cuando los grupos de población que viven en zonas de escaso riesgo para contraer este mal emigran a zonas de riesgo elevado, la frecuencia del cáncer de colon se eleva hasta alcanzar el índice del país de recepción. Ello se ha percibido en el caso de los japoneses emigrados a los Estados Unidos, en relación con los que quedaron en su país, o de los negros norteamericanos, en comparación con los negros que viven en África.

### Intervención de la alimentación

En este fenómeno intervienen sin duda, factores relacionados con el medio ambiente, entre los que se encuentran los caracteres cualitativos y cuantitativos de la alimentación y el marco socioeconómico. Parece, no obstante, que entre todos esos factores sobresale por su importancia el de la alimentación.

Así, se ha observado que cuanto mayor es la ingestión de calorías y proteínas de origen animal, más alto es el riesgo de contraer cáncer de colon. La alimentación más nociva sería la típica de los países occidentales, cada vez más pobre en verduras y frutas y más rica en productos que, como la carne, los huevos y la leche, contienen abundantes calorías y proteínas en poco volumen.

En forma esquemática podrían intervenir dos procesos:

1. *Presencia en los alimentos de agentes cancerígenos.* Ese es el caso de las nitrosoaminas que, en condiciones experimentales, provocan la formación del cáncer de colon en el animal. Esas nitrosoaminas (o productos químicos derivados de las mismas) existen en el tocino, el queso y la carne de buey, si bien

# El Cáncer del Colon y la ALIMENTACION

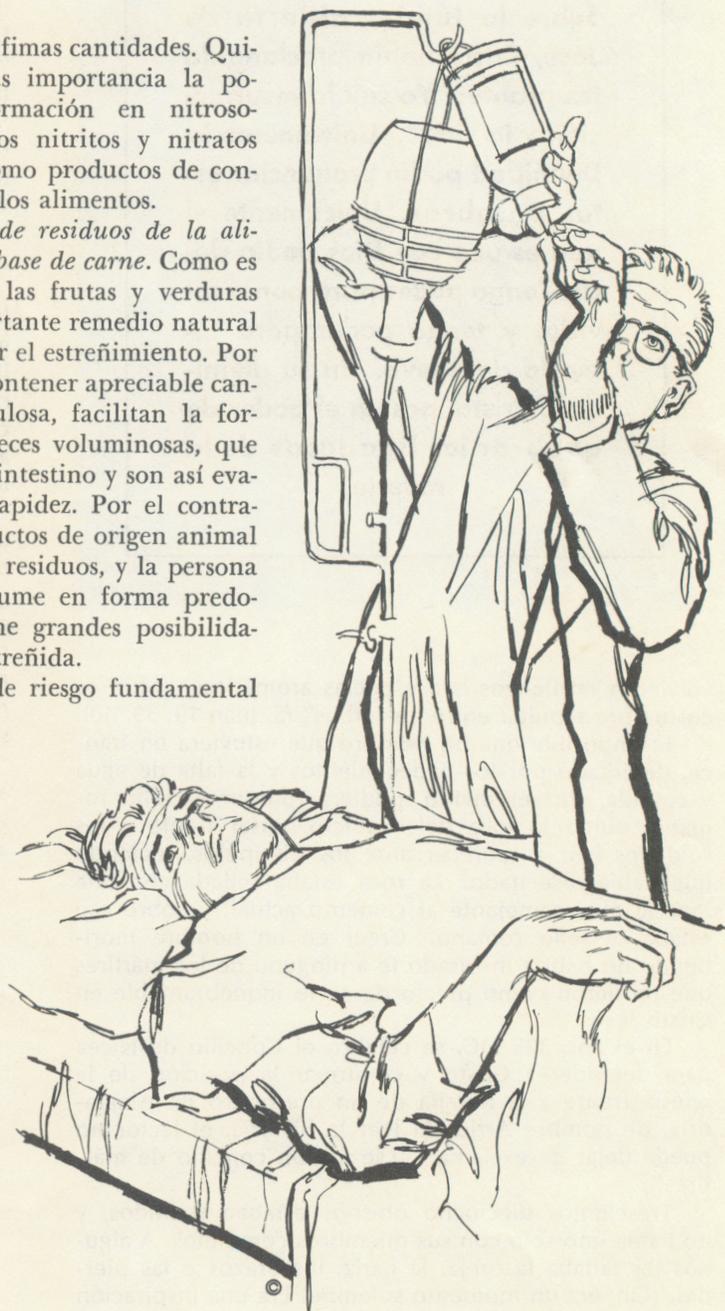
Por el Dr. J. A. VALTUEÑA

Miembro de la Sociedad Española de Médicos Escritores.

siempre en ínfimas cantidades. Quizás tiene más importancia la posible transformación en nitrosoaminas de los nitritos y nitratos empleados como productos de conservación de los alimentos.

2. *Escasez de residuos de la alimentación a base de carne.* Como es bien sabido, las frutas y verduras son un importante remedio natural para combatir el estreñimiento. Por el hecho de contener apreciable cantidad de celulosa, facilitan la formación de heces voluminosas, que estimulan el intestino y son así evacuadas con rapidez. Por el contrario, los productos de origen animal dejan escasos residuos, y la persona que los consume en forma predominante, tiene grandes posibilidades de ser estreñida.

El factor de riesgo fundamental



sería el contacto prolongado entre las heces y la pared intestinal, con la consiguiente irritación de la misma. Por otra parte, ese contacto excesivo aumentaría el tiempo de acción de ciertas sustancias nocivas contenidas en las heces, como las nitrosoaminas antes citadas y los productos de descomposición de los ácidos biliares y del colesterol.

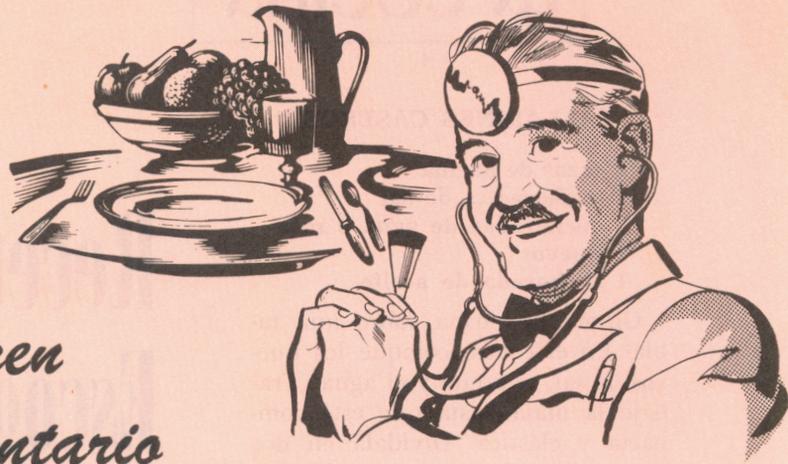
En un estudio reciente efectuado en la ciudad de Nueva York, se determinó la composición de las heces de vegetarianos estrictos y la de los no vegetarianos, quienes ingerían la alimentación corriente en esa ciudad. Se observó que en las deposiciones de estos últimos había una concentración muy alta de sustancias derivadas del colesterol y de los ácidos biliares.

### Hacia una alimentación vegetariana

Puede deducirse, pues, que una alimentación con más contenido en verduras que la practicada actualmente en los países occidentales no sólo combate el estreñimiento sino que protege el colon contra el riesgo del cáncer.

Es verdad que la evolución actual de las disponibilidades de alimentos —según se indicó en el IV Congreso de Nutrición del Hemisferio Occidental, celebrado en Miami, EE. UU.—, muestra claramente que el vegetarianismo deberá convertirse en la manera de alimentarse de la mayor parte de las personas. Se necesitan cinco kilogramos de cereales para producir uno de carne y ello representa un lujo y un despilfarro que muy pocos países pueden permitirse. En los Estados Unidos se calcula que el 80 por ciento de las cosechas de cereales se destina a la cría de ganados o aves de corral, pero la mayoría de los países afroasiáticos en desarrollo no pueden tolerar semejante uso de los cereales y, en realidad, la India, por ejemplo, sólo destina a consumo animal el 0,5 por ciento de las cosechas de cereales.

Digamos, en conclusión, lo siguiente: *Igual que en muchos otros aspectos de la vida humana, la vuelta a sistemas más simples de alimentación irá en beneficio de la salud.* □



## Régimen Alimentario Equilibrado

He aquí algunos principios generales que podrán orientar en la obtención del régimen equilibrado:

**1. En las frutas —carnosas (manzana, pera, etc.) y oleaginosas (nueces, etc.)—, las verduras, las legumbres y los cereales,** se encuentran todos los elementos de nutrición que necesitamos.

**2. Las legumbres** (porotos o frijoles, garbanzos, habas, arvejas o guisantes y lentejas) constituyen ricas fuentes de proteínas. El frijol soya contiene un 40 % de proteína completa.

**3. Los cereales** proporcionan hidratos de carbono y proteínas. Si son integrales, contienen también vitaminas.

**4. Las verduras u hortalizas** son ricas fuentes de vitaminas y de sales minerales. Contienen también hidratos de carbono y, en menor proporción, proteínas. Deben comerse por lo menos tres diferentes clases de verduras por día, y una de ellas será de hojas y se comerá cruda.

**5. Las frutas frescas** proveen abundancia de vitaminas e hidratos de carbono. Deben comerse dos frutas crudas por día como mínimo.

**6. Las frutas oleaginosas** (nueces, almendras, avellanas, etc.), son también una fuente rica de proteína.

**7. Una dieta estrictamente vegetal** puede ser equilibrada si se planea con buen juicio; de lo contrario puede originar carencias.

**8. La leche** es un alimento completo, insustituible en la alimentación infantil y útil como fuente de proteína en la dieta del adulto. No obstante, su riqueza en colesterol hace que no sea aconsejable su uso ilimitado a partir de la edad media de la vida. Este inconveniente puede obviarse si se toma leche descremada.

**9. El requesón (cottage-cheese, requeso, ricota)** también es muy rico en proteína completa. Si se quiere evitar el exceso de colesterol, se debe utilizar leche descremada, y consumirlo luego sin agregarle crema.

**10. Los huevos** constituyen una rica fuente de proteínas y de vitaminas A y D. Los niños y jóvenes pueden comer un huevo por día; los adultos, no más de tres o cuatro por semana y a partir de la edad media de la vida, su supresión parece ser la conducta más prudente debido a su alto contenido de colesterol.

**11. La dieta ovo-lacto-vegetariana** es la ideal para los niños, los jóvenes y los adultos; y se requieren en los ancianos las restricciones que ya hemos mencionado.

**12. La carne** es un alimento rico en proteína; tiene sin embargo, inconvenientes y peligros que no hacen aconsejable su consumo. Sus proteínas sólo se absorben en proporción del 75 %, a diferencia de las proteínas de la leche y el huevo, de las cuales se asimila el 93 %. La cuarta parte de las proteínas de la carne recorren el intestino sin ser asimiladas, y sufren además la acción de los gérmenes intestinales, que realizan sobre ellas un proceso de putrefacción.

La carne retiene las sustancias tóxicas que los tejidos no pudieron eliminar al producirse la muerte del animal. Dichas sustancias (xantina, hipoxantina, creatina y creatinina) actúan como excitantes sobre el sistema nervioso central. Por eso puede asegurarse que la reactividad y el temperamento de las personas que comen carne están modificados desfavorablemente por acción de las mismas.

La carne puede transmitir al hombre diversas enfermedades que padecen los animales, particularmente si, como ocurre muchas veces, su cocción no es perfecta. Mencionaremos como ejemplos la tuberculosis, la brucelosis, la teniasis y la triquinosis. Existen opiniones autorizadas, que esperan aún confirmación, según las cuales los virus cancerígenos podrían transmitirse al hombre por el consumo de carne. □

Dr. Pedro D. Tabuenca

## TALLARINES CASEROS

- 2 tazas de harina
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua o más
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite

Cierna la harina sobre una tabla. En el centro coloque los huevos, la sal, el aceite y el agua. Trabaje la masa hasta que esté compacta y elástica. Divídala en dos partes. Estírela sobre una tabla enharinada hasta que esté muy fina. Espolvoree harina sobre la masa y arróllela sueltamente. Corte este rollo del grosor que desee (para spaghetti, córtelo bien delgado; para tallarines, un poco más ancho). Desenrolle un poco los tallarines. Hiérvalos en una olla con suficiente agua con sal, a la cual habrá agregado un poco de aceite. Los tallarines estarán listos en 15 a 20 minutos. Sirva con salsa de tomates y espolvoree con queso.

## ARROLLADO VEGETAL (Matambre)

- 1 receta de tallarines caseros

### Relleno:

- 2 tazas de espinaca cocida y picada muy fina o molida y seca
- ½ taza de queso o (ricota, requesón, cottage cheese)
- 2 huevos enteros
- 2 cucharadas de cebolla picada y un diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Un poco de queso rallado

Fría la cebolla y el ajo en el aceite, ponga sal a gusto y agregue la espinaca. Rehogue por unos minutos. Retire del fuego. Mezcle con la ricota, los huevos y el queso. Ponga sal a gusto. Estire la masa de tallarines muy fina, preferiblemente en forma rectangular. Cubra esta masa con el relleno, pero deje suficiente borde. Forme un rollo y cierre bien los extremos.

Coloque el arrollado sobre un paño limpio, ate los cuatro cabos y sumérjalo en agua hirviendo con sal, colgado de una cuchara grande

# Recetas Escogidas

Por la Dra.

## IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de Nutrición  
en la Universidad  
de Loma Linda, California

o cucharón. Déjelo hervir por una hora o más. Sáquelo del paño.

Colóquelo en una fuente plana. Cúbralo con una salsa de tomates y queso rallado.

Córtelo en rebanadas y sírvalo con zanahorias y ensalada mixta.

## CROQUETAS ITALIANAS

- 1½ tazas de migas de pan
- ½ taza de nueces picadas
- 4 huevos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de sal
- Salsa de tomate

Mezcle todos los ingredientes. Fría la mezcla por cucharadas en un poco de aceite.

Coloque las croquetas en una fuente para el horno y cúbralas con salsa de tomate. Cocínelas al horno (o sobre el fuego) por media hora. En el momento de servir, espolvoréelas con un poco de queso. Da 6 porciones.

## SALSA DE TOMATE (en su lugar puede usar un bote de sopa de tomates diluida)

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado

- 2 tazas de tomates o salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de sal

Fría en el aceite la cebolla y el ajo. Agregue los tomates y cocine por algunos minutos. Añada el agua, el laurel y la sal. Cocine hasta obtener la consistencia que desee.

## CROQUETAS DE ARROZ

- 3 tazas de arroz cocido
- 1 cebolla picada fina
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- 2 huevos
- 1 taza de queso rallado
- Sal a gusto

Mezcle el arroz, la cebolla, el perejil, los huevos y el queso. Ponga sal a gusto. Fría por cucharadas en un poco de aceite, hasta que las croquetas se doren por ambos lados. Sírvalas con salsa o sin ella, junto con una ensalada de lechuga, tomates y arvejas tiernas (chícharos, guisantes o *petit pois*).

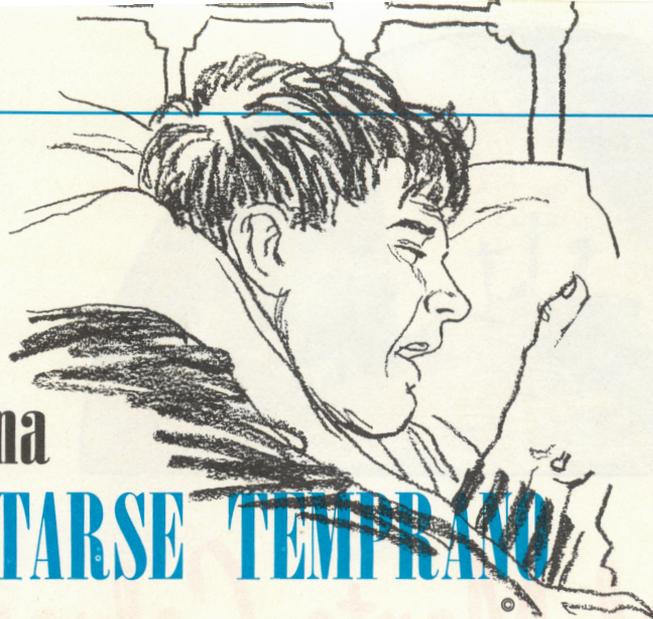
## HAMBURGUESAS DE AVENA

- 2 huevos
- 1½ tazas de avena
- ½ taza de nueces molidas
- 4 cucharadas de leche evaporada o leche sin descremar
- 1 cebolla picada fina
- Sal y albahaca o salvia a gusto

Fría la cebolla en una cucharada de aceite. Sazone con sal. Mezcle con todos los ingredientes y sazone a gusto. Moldee las hamburguesas y frías por ambos lados en un poco de aceite. Colóquelas en una fuente para el horno. Cúbralas con una salsa de tomate, o de hongos, o una salsa blanca, y cocínelas a horno lento por una hora o más. Sírvalas con puré de papas, y una ensalada mixta de zanahoria, tomates, y lechuga. Da 6 hamburguesas medianas o cuatro grandes.

Puede servir las hamburguesas como sandwich con lechuga y tomate. □

# Vale la Pena ACOSTARSE TEMPRANO



Por MARGARITA R. THIELE

¡CLARO que sí, acostarse temprano! Como aquella vez cuando Ud. regresó a su casa en ómnibus, después de diez días de campamento. Le tocó estar en el último asiento, arrinconado junto a otras personas y rodeado de bultos, y Ud. deseaba estirarse y dormir tranquilo, pero apenas había lugar para recostar la cabeza sobre el respaldo. Finalmente, cuando llegó a su casa, apenas pudo esperar para entrar en el dormitorio y meterse en la cama. ¡Qué felicidad!

O tal vez recuerde aquella otra ocasión, cuando Ud. visitó a unos tíos que viven en el campo, y tuvo la oportunidad de dormir en el altílllo, donde podía oír claramente la música de la lluvia que caía sobre el techo. ¡Qué hermoso fue dormir con ese arrullo encantador!

Bueno, dirá Ud., esas fueron excepciones. ¿Acaso me puedo sentir feliz acostándome temprano? De ninguna manera; la felicidad consiste en quedarse levantado hasta bien tarde. A las nueve o a las diez de la noche —seguirá argumentando Ud.— apenas estoy comenzando a disfrutar de la velada, y ¿por qué debería ir a la cama cuando no siento sueño? Ahora que ya he crecido, no necesito que nadie me diga cuándo debo ir a dormir.

Creo que Ud. tiene suficiente edad como para descubrir la felicidad en muchas experiencias de todos los días y como para codiciar esa sensación de confianza de quien se "lleva el mundo por delante", que uno tiene después de una buena noche de descanso.

Dormir cuando uno está cansado

puede ser algo tan agradable como comer cuando uno tiene hambre. Es el plan de la naturaleza que recarguemos nuestras "baterías" y le demos al sistema nervioso y a los músculos la oportunidad de prepararse para los desafíos del día siguiente. El sueño es tan necesario para el crecimiento del organismo como lo son el alimento y el ejercicio diarios.

No todos necesitamos la misma cantidad de sueño, como Ud. probablemente lo habrá notado. La edad, el temperamento y las ocupaciones de la persona determinan en gran medida las horas de descanso que necesita, pero los adolescentes y los jóvenes requieren —en líneas generales— en torno a las nueve horas de sueño. Su organismo funciona a su máximo nivel de eficiencia cuando existe un equilibrio apropiado de alimento, ejercicio y descanso.

Cada día debiera tener suficiente actividad física como para requerir una buena noche de descanso. Y no me estoy refiriendo al "ejercicio" de mirar televisión, jugar al ajedrez o tejer. Ud. necesita algo que contrapesé esas horas que dedicó al estudio o que estuvo viajando en un ómnibus o que pasó sentado en una oficina; alguna actividad que realmente haga latir el corazón, como una caminata vigorosa, atletismo, natación, trabajo en el jardín, tenis o algún otro ejercicio que lo canse de verdad y le haga sentir deseos de descansar. Tratar de dormir sin estar realmente cansado es como tratar de comer cuando uno no tiene hambre.

Si estamos bien cansados, dormiremos, y más que eso, disfrutaremos de un descanso que nos fortalecerá para las actividades y las satisfacciones del día siguiente.

Reconozco que hay ocasiones cuando es difícil dejar a un lado un proyecto importante porque ha llegado la hora habitual de ir a dormir; pero si Ud. tiene una hora fija para levantarse, tal vez sea necesario que revise sus prioridades y determine a qué le da mayor valor. Tal vez ese proyecto "importante" es un programa de televisión que Ud. quiere ver, o un libro que desea terminar, o una fiesta con un grupo de amigos a horas avanzadas de la noche. Uno tiene que escoger entre el placer presente y el beneficio futuro.

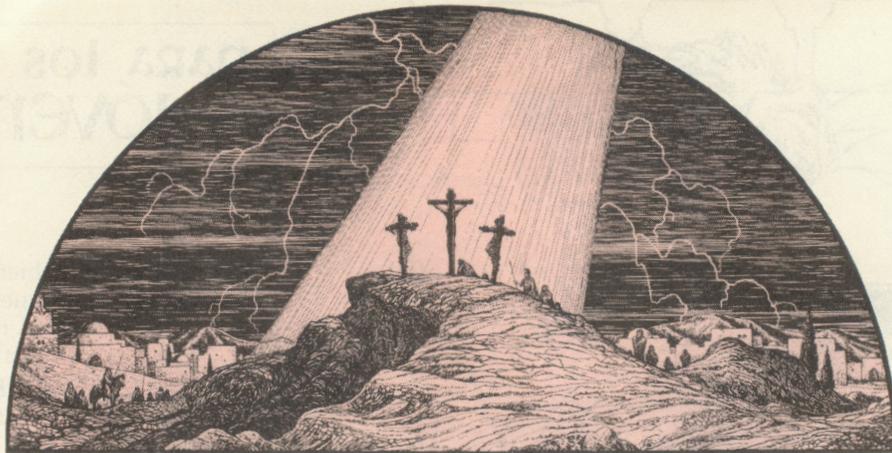
Algunas personas piensan que pueden trabajar frenéticamente desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche a fin de dejar hechas el mayor número de cosas, y entonces "zambullirse" en la cama y quedar dormidas inmediatamente. Eso es como manejar a toda velocidad hasta aproximarse a una luz roja y entonces aplicar los frenos abruptamente. Es mucho mejor "desacelerar" gradualmente. Realice con calma su rutina de acostarse. Lea serenamente alguna lectura inspiradora. Piense en las cosas buenas que le ocurrieron durante el día.

¿Recuerda Ud. esa sensación deliciosa y soñolienta que experimentó por la mañana antes de salir de la cama? Trate de sentir lo mismo al acostarse, cuando se introduce debajo de las frazadas. Goce de esa vivencia. Estire sus piernas y advierta la suavidad de las sábanas. Alguien, en algún lugar, está durmiendo sobre el piso áspero. Sus mantas son limpias, tibias y acogedoras. Alguien, en algún sitio, está temblando bajo una colcha raída. ¿Oye Ud. el golpeteo arrullador de la lluvia? Alguien, en alguna parte, está durmiendo bajo la lluvia sin ningún techo que lo proteja.

¡Relájese! Duerma tranquilo y bien. ¡Mañana le espera un día de grandes satisfacciones y de actividades absorbentes! □

Artículo tomado con permiso de *Life and Health* (Vida y Salud).

Especial para  
Semana Santa,  
desde  
Jerusalén.



# Una Visita al Monte Calvario

Por VICTOR A. SCHULZ

EN ESTOS días cuando multitudes recuerdan los acontecimientos de la Semana de la Pasión, deseo llevarlo conmigo a los lugares que fueron escenario del drama vivido hace dos mil años. Visitaremos los sitios relacionados con el martirio de nuestro Señor. Iremos hasta el mismísimo Calvario y a la tumba que cobijó al Salvador. ¿No le parece lo más apropiado para una fecha como ésta?

Estamos en Jerusalén. Anoche, nuestro guía nos había anticipado que haríamos este recorrido. Nuestra excitación es grande. ¿Cómo será esta experiencia de recorrer esos lugares, tan caros para la cristiandad? Despertamos temprano. Somos los primeros en abordar los ómnibus panorámicos que nos llevarán de un lado al otro durante nuestro recorrido. Comenzaremos yendo al huerto de Getsemaní. Está ubicado a pocas cuadras de nuestro hotel, sobre la falda del monte de los Olivos.

Al ingresar al jardín, nos sobrecoje un sentimiento de reverencia. El lugar permanece hermosamente conservado, pero mucho más reducido en su tamaño de lo que fuera en los tiempos del Señor. Está salpicado con canteros de flores: narcisos, anémonas, pensamientos o pasionarias, según la estación. Vemos allí ocho añosos troncos de olivo, apuntalados y protegidos para no

dejarlos sucumbir bajo el peso de los años.

Aquí, bajo estos olivos, Jesús descansó, oró y durmió.<sup>1</sup> Aquí, en el jardín, él enseñó verdades sublimes y dio algunas de sus más dulces promesas. Fue aquí donde exhortó a sus discípulos a amarse los unos a los otros como él los había amado primero. Fue aquí donde los alentó, ofreciéndoles su paz. Fue aquí donde en medio de sus problemas y frustraciones, el Señor dijo: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí".<sup>2</sup> Pero sobre todo, el Getsemaní trae a nuestra alma el recuerdo de una noche sombría pasada al amparo de los olivos majestuosos.<sup>3</sup> Una noche de congojas mortales,<sup>4</sup> una noche sin consuelo, en la que el afecto de los allegados se apagó en el sopor del sueño. La pesadilla terrible de la muerte cruel e ignominiosa estrujó el corazón del Hijo de Dios, hasta arrancar de su pecho el grito desesperado: "Padre, si quieres, pasa de mí esta copa".<sup>5</sup>

Nadie podrá comprender jamás la angustia que experimentó Jesús en el Getsemaní.<sup>6</sup> La agonía tan intensa que sufrió el Hijo de Dios hizo que sudara gruesas gotas de sangre.<sup>7</sup> Aquí fue donde se sometió mansamente al beso traicionero, al vil arresto, sin protestas ni discusiones. Aquí el Hijo de Dios decidió inmolarse enteramente en favor de

la redención del hombre. Reverentemente el peregrino suele arrodillarse y, desde lo más profundo del alma, agradece espontáneamente por la batalla que aquí el Salvador libró y ganó.

Nuestro guía árabe nos saca de nuestras cavilaciones y nos conduce ahora a la zona que en un tiempo fue la Fortaleza Antonia y el pretorio de Pilato. La mención de estos lugares evoca en el pensamiento cristiano siniestros recuerdos de un juez venal, de una soldadesca cruel y salvaje, de un pueblo frenético y obcecado que reclamaba sangre inocente mientras ponía en libertad al perverso Barrabás. De allí partió la trágica comitiva hacia el Calvario. Fue allí donde azotaron a Jesús y donde él cargó la cruz para llevarla al Gólgota.

Ya llegamos al lugar. A la derecha se halla una capilla que conmemora la dolorosísima flagelación. Está decorada con un látigo, clavos, espinas y un lavatorio de manos. Sobre la puerta, en un friso, una corona de espinas. En frente se halla el sitio donde Pilato decretó la muerte de Jesús y donde le fue impuesto el pesado madero. Observamos sus alargadas lozas; algunas tienen diseños de juegos con que se divertía la soldadesca romana. Aparentemente fue en este lugar donde pisaron las sandalias del Hijo de Dios cuando estuvo de pie

ante Pilato.<sup>8</sup> También fue aquí donde en silencio el Salvador soportó los improperios y las burlas de la multitud que clamaba por su martirio. Nuestros corazones están inundados de admiración, amor y gratitud; nuestros ojos, de lágrimas; nuestro espíritu, de un devoto silencio. . . Salimos. . .

Aquí en la calle se inicia la tradicional Vía Dolorosa, que según la tradición marca el penoso camino que Jesús, desangrándose y exhausto, hubo de recorrer hasta llegar al Calvario con su cruz. La Biblia dice: "Y él cargando su cruz, salió al lugar llamado de la Calavera, y en hebreo, Gólgota. Y allí le crucificaron".<sup>9</sup> Iremos ahora con Ud., estimado lector, hasta ese lugar. Caminamos para ello hasta fuera de los muros de la parte vieja de la ciudad. Tras la terminal de ómnibus, está el Calvario. Se presenta ante nuestra vista como una pequeña cima, desnuda, desteñida y rocosa, cuyo aspecto se asemeja a una calavera humana y que le da el nombre. Aparentemente fue aquí donde tuvo su desenlace el intenso drama del odio y el ataque enconado contra Jesús.<sup>10</sup> Fue aquí donde se escurrió la sangre purpurina que manaba del cuerpo inocente, torturado y sujeto por los clavos a un madero enhiesto.

Estamos en silencio. Nadie habla a nuestro alrededor. . . Al pie del Gólgota, muy cerca, está un jardín. Al frente, una tumba de piedra no completamente terminada. Dicen las Escrituras que "en el lugar donde había sido crucificado, había un huerto, y en el huerto un sepulcro

**Todo lo que Jesús sufrió: las gotas de sangre que cayeron de su cabeza, sus manos y sus pies, la agonía que torturó su cuerpo y la inefable angustia que llenó su alma al ocultarse el rostro de su Padre, habla a cada hijo de la humanidad y declara: Por ti consiente el Hijo de Dios en llevar esta carga de culpabilidad; por ti saquea el dominio de la muerte y abre las puertas del Paraíso.**

nuevo, en el cual aún no había sido puesto ninguno".<sup>11</sup> Allí, entre árboles umbrosos, floridos arbustos e inocentes pajarillos, está el lugar donde colocaron el cuerpo yerto del Salvador. Antaño el ángel le dijo a la Bienaventurada Virgen: "No temáis vosotras; porque yo sé que buscáis a Jesús, el que fue crucificado. No está aquí, pues ha resucitado, como dijo. Venid, ved el lugar donde fue puesto el Señor".<sup>12</sup>

Como lo han hecho miles de peregrinos, también nosotros aceptamos la invitación de ver "el lugar donde fue puesto el Señor". ¡Qué privilegio tan grande! ¡Qué emoción! La visión de esta tumba vacía nos impresiona profundamente, y nos hace reflexionar en el amor inmenso que el Hijo de Dios tuvo por la humanidad. Esto debiera despertar en nosotros una gratitud eterna y el deseo de practicar en forma fiel y obediente las enseñanzas de Jesucristo.

En estos días en los que se recuerda la Pasión del Maestro, la cristiandad dirige sus pensamientos

a las escenas de la cruz, pero no todos tienen claro su significado. Muchos hacen de la cruz un simple emblema sentimental o un amuleto. Consideran que es un signo que hay que estampar en la tapa de una Biblia o que hay que erigir al frente de las iglesias.

Al meditar en la muerte de Cristo en la cruz, debemos recordar que Jesús no murió por accidente. No fue un simple mártir o la víctima de una serie de injusticias. El suyo fue un sacrificio voluntario y vicario, hecho en forma sustitutiva en favor de cada ser humano. Al morir en la cruz, el Hijo de Dios le dio al Padre el derecho de perdonar a los hombres.

La sangre y la cruz simbolizan la absoluta incapacidad suya y mía para salvarnos del pecado y de la muerte, y el amor de Dios mostrado en la gesta redentora. En la cruz de Cristo se encuentran patéticamente retratados su compasión por el hombre y su deseo de llevarlo de vuelta a una plena armonía con él.

Los beneficios de la cruz son el perdón, la paz y la vida eterna. Pero no se imponen, sólo se ofrecen. La aceptación ya es algo enteramente personal, que requiere fe y humildad. ¿Por qué no hacer de esta Semana Santa la mejor de nuestra vida, aceptando a Jesús plenamente como el Salvador y el Amigo? Este será el mejor epílogo de una visita al Calvario. □

(1) S. Lucas 22: 39. (2) S. Juan 14: 1. (3) S. Mateo 26: 36-56. (4) Hebreos 5: 7. (5) S. Lucas 22: 42. (6) S. Mateo 26: 38. (7) S. Lucas 22: 44. (8) S. Juan 19: 13. (9) S. Juan 19: 17, 18. (10) S. Juan 19: 17-37. (11) S. Juan 19: 41. (12) S. Mateo 28: 5, 6.

**Cartel en tres idiomas —inglés, hebreo y griego— con un pasaje bíblico referente a la crucifixión, emplazado en el sitio donde ésta se efectuó.**

**Vista parcial del lugar donde se erigieron las tres cruces, la del medio portando al Hijo de Dios. Nótese la forma de calavera que tiene la cumbre.**

**En primer plano, el huerto de Getsemaní con la iglesia construida en el lugar. Al fondo, puede verse el monte de los Olivos.**



# EL DESTINO DE LAS GRANDES

Por el Dr. FERNANDO CHAIJ

EXISTE un vago sentimiento generalizado y un extraño consenso de opiniones sobre el hecho de que los hondos trastornos sociales y políticos de nuestros días presagian la verdadera culminación de la historia y un cambio radical inminente. Bertrand Russell, el celebrado filósofo y matemático inglés y premio Nóbel, cuando cumplía los noventa años de edad, declaró: "Antes de mucho, si no nos destruimos a nosotros mismos, nuestra lucha destructora se extenderá a los planetas. Tal vez por esta causa, uno debería esperar que la guerra en nuestro mundo ponga fin a nuestra especie antes de que su locura llegue a ser cósmica".

Sin embargo, ésta no es ninguna esperanza consoladora.

No hay duda que el mundo vive la gran crisis de su historia. ¿Cuál será su desenlace?

Aunque ninguna mente humana puede dilucidar el problema del futuro, en nuestros dos artículos anteriores demostramos que la Mente divina, el Creador del universo, es capaz de prever el curso de la historia, y lo ha hecho en las profecías certeras y milenarias de la Biblia. Estas fueron escritas por inspiración divina. Dios se ha dignado dar al hombre, temeroso y sin rumbo, el conocimiento anticipado de los grandes hechos del porvenir, para fortalecer su fe en la Mano directora y suprema que gobierna el universo, para afianzar su confianza en las Escrituras como fundamento de su seguridad, y para despojar el futuro de las sombras del misterio.

Hoy nos proponemos exponer en forma muy sucinta una profecía extraordinaria, paralela a la del capítulo segundo de Daniel. Se halla en el capítulo siete del mismo

libro bíblico, y en ella se presentan siete grandes etapas históricas y un gran episodio final. El profeta Daniel, que observó la sucesión panorámica de los hechos escribe: "Miraba yo en mi visión de noche —se trata del año 553 AC—, y he aquí que los cuatro vientos del cielo combatían en el gran mar. Y cuatro bestias grandes, diferentes la una de la otra, subían del mar" (Daniel 7: 2, 3).

Ya sabemos que en lenguaje profético, los vientos simbolizan movimientos bélicos (Jeremías 25: 32); el agua representa pueblos y naciones (Apocalipsis 17: 15), y las bestias reinados y potencias políticas (Daniel 7: 17). Parfraseando, pues, el pasaje, tenemos: "Las grandes conmociones sociales y las guerras, al agitar el mar de las naciones humanas, harán surgir cuatro potencias sucesivas".

De inmediato se observa una perfecta correspondencia con los cua-

tro imperios universales del capítulo segundo, confirmados en esta nueva predicción.

## TRES ETAPAS HISTÓRICAS

*Tres bestias simbólicas.* La primera bestia es un *león con alas de águila*, símbolo de la gran Babilonia, contemporánea de Daniel, con sus veloces conquistas (vers. 4). La segunda bestia es un *oso* que se alzaba más de un lado que del otro y tenía entre sus dientes tres costillas (vers. 5). Efectivamente, poco tiempo después que la profecía se escribió (año 539 AC), se inició la hegemonía del Imperio Medo-Persa con el general Ciro. Y el oso se levantaba más de un lado, es decir que el lado o sector persa tuvo siempre la supremacía. Las tres costillas que tenía entre sus dientes simbolizan la conquista de los tres imperios asiáticos por parte de los persas: Babilonia, Lidia y Egipto.



El león con alas de águila simbolizaba en la profecía al Imperio Babilónico (siglo VI antes de Cristo).



El Imperio Medo-Persa fue representado por el oso sanguinario e implacable. También en este caso la profecía se cumplió.

(4) EL CENTINELA

# ES NACIONES

La tercera bestia es un *leopardo con cuatro alas* de ave en la espalda y cuatro cabezas (vers. 6). Es asombroso observar que más de 200 años después que la profecía fue escrita, Alejandro Magno organiza sus ejércitos y se lanza al Asia en una rápida campaña de conquistas victoriosas. Así cumple, sin saberlo, lo predicho. Desde el Asia Menor hasta las fronteras de la India, todos los países caen bajo el dominio del Imperio Helenístico. La velocidad de las conquistas alejandrinas estaba debidamente representada por las cuatro alas.

Pero la profecía añadía: "Su reino será quebrantado, y repartido hacia los cuatro vientos del cielo" (Daniel 11: 4). Y eso es precisamente lo que aconteció a la muerte de Alejandro: aquella vasta extensión quedó rápidamente repartida entre los grandes generales del conquistador, para constituir las diferentes diadoquías helenísticas.



El leopardo con cuatro alas y con cuatro cabezas simbolizaba al Imperio Greco-Macedónico o Helenístico.



## EL CUARTO PERIODO: UN SIMBOLO ESPANTOSO

La cuarta bestia (vers. 7, 19, 23) era "espantosa y terrible y en grande manera fuerte, la cual tenía unos dientes grandes de hierro; devoraba y desmenuzaba, y las sobras hollaba con sus pies". "La cuarta bestia —agrega el pasaje bíblico— será un cuarto reino en la tierra, el cual será diferente de todos los otros reinos, y a toda la tierra devorará".

¿Qué imperio surgió después de la Grecia de Alejandro? El Imperio Romano. ¿Cumple ese imperio cada detalle de la profecía? En forma absoluta, y de una manera sorprendente.

Era "espantosa, terrible, y en grande manera fuerte". Sin discusión, Roma fue más fuerte que ninguno de los anteriores imperios de preponderancia mundial. Esa fortaleza sin parangón se manifestó en el aspecto político, militar y económico. Quien lea o rememore lo que sabe acerca de Roma en sus constantes campañas bélicas, verá reflejado el carácter espantoso de esa cuarta potencia.

Tenía "dientes grandes de hierro" y "uñas de bronce". "Devoraba y desmenuzaba". Las grandes matanzas con que los romanos acompañaban sus conquistas y la manera en que trataban a los vencidos cumplen esta faceta profética. El saqueo, los castigos brutales, la costumbre de vender como esclavos a hombres, mujeres y niños, y el hecho de que Roma hiciera la guerra en forma permanente, por idiosincrasia y por placer, todo esto está bien representado por los dientes de hierro con los cuales lo devoraba y desmenuzaba todo.

"Las sobras hollaba con sus pies", como fiera sanguinaria que se deleita en hacer sufrir a su víctima, y va pisoteando los restos con sus potentes garras. La destrucción de Cartago con el incendio completo de la ciudad, el arrasamiento de las murallas y la nivelación de las ruinas es un cumplimiento de esta característica. También la cumplían los espectáculos habituales en las arenas del Coliseo, las luchas simultáneas de miles de gladiadores y la muerte de millares de cristianos despedazados por las fieras.

## LA QUINTA ETAPA: EUROPA DIVIDIDA

La cuarta bestia “tenía diez cuernos”. “Y los diez cuernos significan que de aquel reino se levantarán diez reyes” (vers. 7, 24).

¿Cómo se cumplió esto? Las constantes invasiones de los bárbaros del norte y del este y el debilitamiento paulatino de Roma dieron lugar a un proceso histórico, durante los siglos IV y V, que culminó con la fragmentación definitiva del imperio y la formación de las naciones modernas de Europa, como vimos en el artículo de febrero: España, Portugal, Francia, Inglaterra, Alemania, Italia, Suiza, etc.

¿Cómo es posible que un hombre hubiera escrito una predicción tan detallada que se va cumpliendo a lo largo de los siglos con toda precisión? Sólo porque ese hombre fue divinamente inspirado: él no pretende volcar su humana sabiduría sino la revelación que Dios le ha hecho del porvenir. ¡El cumplimiento estupendo de las profecías de la Biblia es una de las grandes pruebas de que ese libro es el libro de Dios!

## SEXTA ETAPA: HEGEMONIA MEDIEVAL

En esta sexta etapa aparece una extraña potencia de índole religioso-política que ocupa el escenario europeo y ejerce su supremacía sobre las naciones establecidas. Se trata de “otro cuerno pequeño” (Daniel 7: 8, 20, 21, 24, 25) que realiza cosas muy extrañas. Veamos sus características.

“Este cuerno tenía ojos como de hombre, y una boca que hablaba grandes cosas”. “Grandes cosas y blasfemias”, agrega San Juan (Apocalipsis 13: 5).

Los ojos de hombre denotan astucia y sagacidad política. Las “grandes cosas y blasfemias” hablan de títulos arrogantes y pretensiones blasfemas. Veamos si el lector puede identificar por sí mismo a este poder político-religioso cuando estudia todo el cuadro.

“Delante de él fueron arrancados tres cuernos de los primeros”, es de-



cir, “a tres reyes derribará”. Una somera investigación hecha en la historia de la Edad Media, nos muestra que tres de las naciones romano-germánicas de Europa fueron destruidas en forma sucesiva por tratarse de pueblos arrianos y por diferir de la iglesia oficial en materia de doctrina. Los hérulos fueron derrotados en 493 DC. Con esto quedó preparado el escenario de la Península para el afianzamiento del obispo de Roma, que llegaría a ser el Papa.

Los vándalos fueron destruidos en 534, y los ostrogodos en 538, dejando así libre el camino para el establecimiento del “cuerno pequeño”.

Justiniano, emperador de Oriente, había proclamado un edicto en 533 para declarar al obispo de la

ciudad de Roma como jerarca supremo de la cristiandad, a quien todos los obispos debían obediencia. Pero ese decreto pudo entrar en vigor sólo en 538, fecha en que quedó eliminada la hegemonía de los ostrogodos en Italia y en Roma.

“Hablará palabras contra el Altísimo, y a los santos del Altísimo quebrantará”. Los siglos de persecución protagonizados por el “Santo Oficio” o sea la Inquisición, la destrucción de pueblos como los valdenses<sup>1</sup> y albigenses, y sucesos como la noche de San Bartolomé, cumplen en forma triste la predicción de que esta potencia religiosa, por medio de los gobiernos a quienes dominaba, destruiría a los santos del Altísimo.

“Pensará en cambiar los tiempos y la ley” (vers. 25).

Si se observa y se compara el Decálogo tal como figura en los catecismos populares con el que aparece en cualquier versión de la Biblia, sea protestante o católica, se notará que la ley de Dios (Exodo 20) ha sido cambiada. El segundo mandamiento, que ordena no hacer ni adorar imágenes, ha sido eliminado completamente. Para mantener el número de diez mandamientos, al último —que ordena no codiciar ni la mujer ni los objetos de los demás—, se lo dividió en dos en el catecismo.

Además, el cuarto mandamiento, que en la Biblia ordena observar el sábado o séptimo día de la semana, y que queda convertido en tercero, en el catecismo reza sencillamente así: "Santificar las fiestas". De esta manera, la jerarquía religiosa ha establecido la observancia de las fiestas y del domingo, primer día de la semana, para sustituir a la del sábado, séptimo día de la semana, ordenado por Dios.

### LA SEPTIMA ETAPA: EL JUICIO

En los versículos 9 y 10 de este capítulo 7 de Daniel —lamentamos no tener espacio para transcribirlos— se describe la escena del juicio final, el juicio investigador. Según veremos en un artículo futuro, ese juicio comenzó en los atrios del cielo el año 1844, y desde entonces la humanidad vive la hora más solemne de su historia.

### EL GRAN EPISODIO FINAL

La etapa final es la más gloriosa, la del gran acontecimiento cumbre de la historia, la segunda venida de Cristo para establecer su reino eterno, y la erradicación definitiva del mal. "He aquí —dice el profeta— con las nubes del cielo venía uno como Hijo de hombre. . . Y le fue dado dominio, gloria y reino; . . . su dominio es dominio eterno, que nunca pasará" (Daniel 7: 13, 14). "El reino, y el dominio y la majestad de los reinos debajo de todo el cielo, sea dado al pueblo de los santos del Altísimo, cuyo reino es reino eterno" (vers. 27).

Frente al cumplimiento impresionante de la profecía en el extendido panorama de los siglos, fren-

te a la seguridad de la victoria final del bien sobre el mal, frente al grandioso triunfo de Dios después del fracaso del hombre, el estudio sincero no puede menos que expresar su gratitud al Hacedor, y entregar a Cristo su vida a fin de lograr la preparación necesaria para hallarse entre los salvados y disfrutar por todos los siglos el regalo

maravilloso de su gracia: la vida eterna.<sup>2</sup> □

(1) El autor tuvo ocasión de recorrer muy recientemente los fértiles valles del Piamonte, en el norte de Italia, y rememorar sobre el terreno, y a la vista de los monumentos recordativos, la manera tenaz en que fueron perseguidos y aniquilados por las armas miles de cristianos sinceros cuya culpa consistía en que se adherían a las enseñanzas puras y originales de las Sagradas Escrituras. (2) Si anhela tener información bíblica de cómo lograr esa preparación, llene y mande el cupón que aparece en la página 22.



## Estudiando el Libro de los libros — 18

### Nosotros y el Juicio

EL TRATO de Dios con los seres racionales dotados de la posibilidad de elegir libremente su estilo de vida —en armonía con la voluntad de Dios expresada en la Biblia o contradiciéndola completamente—, exige un juicio en el que los que insisten en hacer el mal, en perjudicar a los demás y en destruir su propio cuerpo y su mente, reciban la justa sentencia determinada por Dios mismo. Los que eligen conformar sus vidas a normas y valores superiores, en obediencia a las disposiciones del Creador, en ese juicio recibirán la aprobación divina y la vida eterna como premio a su lealtad.

1. ¿Cuándo recompensará Dios a los justos? S. Mateo 16: 27; Apocalipsis 22: 12.
2. ¿Qué cosas servirán de evidencias en el juicio de los seres humanos? Apocalipsis 20: 12.
3. ¿Qué norma empleará Dios para juzgar a todos? Santiago 2: 12; Eclesiastés 12: 13, 14.

En el lugar donde Dios tiene el centro de su gobierno se guarda un registro de nuestros pensamientos y motivos, tanto como de nuestras acciones. En el juicio no habrá lugar para presentar argumentos o excusas para justificar la desobediencia, porque Jesús sabe perfectamente por qué obramos de una manera determinada. Nadie podrá engañarlo, porque él conoce hasta las intenciones más recónditas del ser humano (S. Juan 2: 25).

4. ¿Cómo define el pecado el Nuevo Testamento? 1 S. Juan 3: 4.

La ley que define el pecado son los Diez Mandamientos de Exodo 20: 3-17. En el Antiguo Testamento se encuentra otra ley, llamada "ley ceremonial", cuyo propósito era prescribir ciertos ritos y ceremonias que debía realizar el que buscaba perdón por sus pecados. Cuando Cristo murió en la cruz, eliminó esta ley ceremonial de los sacrificios, porque él mismo había sido sacrificado en la cruz, como el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo. Sin embargo, los Diez Mandamientos no caducaron, sino que permanecen en toda su validez hasta hoy para ayudarnos a comprender qué es pecado y qué debemos evitar a fin de complacer a Dios y vivir en paz y armonía con nuestros semejantes.

5. ¿Qué proclamación universal concerniente al juicio se daría a todo el mundo antes de la segunda venida de Cristo? Apocalipsis 14: 6, 7; Hechos 17: 31.
6. ¿Quién es nuestro abogado? 1 S. Juan 2: 1, 2.
7. ¿Qué deben hacer los que conocen a Dios? 1 S. Juan 2: 3-6.

Es deber de todos conocer a Dios, el Creador, ante quien tendremos que comparecer para dar cuenta de lo que hayamos hecho con nuestra vida, a fin de recibir el castigo o la recompensa. Por eso debiéramos proponernos no pecar ni ofender a Dios, sino por la gracia de Cristo vivir en armonía con los Diez Mandamientos y la voluntad divina expresada en la Biblia. Pero si llegáramos a pecar, ahí tenemos a Cristo quien intercede por nosotros. Tenemos, además, el poder que Dios pone a nuestra disposición para ayudarnos a vencer el mal y a vivir una vida justa. No desperdiciemos estos grandes beneficios. □



LOS llamaremos Raúl y Clara. Formaban —aparentemente— una pareja perfecta. Ella, muy simpática y de aspecto atractivo, era una madre amante y una eficiente ama de casa. Además trabajaba medio tiempo en una oficina. El, un empleado incansable y exitoso, colaboraba activamente en proyectos benéficos para la comunidad. Con sus tres hijas adolescentes, constituían lo que parecía un hogar ideal.

De repente cayó el “rayo”. Don Raúl desapareció de la casa y de la ciudad, y se fue a vivir con otra mujer, abandonando a su esposa y a sus hijas. Lo que había empezado como una aventura “inocente” y secreta, se transformó en una pasión incontrolable y arrolladora. Una pasión que destruyó ese hogar y dejó una huella muy honda de tristeza.

El caso de don Raúl, con todas sus variantes, se repite todos los días. Según la Dra. Joyce Brothers, autoridad en problemas matrimoniales, la infidelidad de los hombres casados ha aumentado del 50 al 75 por ciento durante estas últimas tres décadas. Por otro lado, de 1964 a 1974 el porcentaje de los divorcios en los Estados Unidos se ha incrementado en un 85 por ciento (una de las principales causas de los divorcios es el adulterio por parte de uno de los cónyuges), y se estima que en dicho país uno de cada tres matrimonios termina en el divorcio.

Estos hechos y otros semejantes nos muestran que vivimos en una época de gran relajación moral. Una época en la que la solidez y la seriedad del matrimonio se ven tremendamente sacudidas. He aquí unos pocos ejemplos más que así lo evidencian:

- La conocida revista *Time* publicó hace un tiempo un artículo titulado “El juego del matrimonio”, informando que en aquel entonces había en el país ya mencionado un total de 573.000 hombres y 706.000 mujeres que se habían casado tres veces, luego de los correspondientes divorcios.

- Con relativa frecuencia aparecen crónicas respecto a deformaciones inmorales del matrimonio como las siguientes: casamientos comunales (cuatro o cinco hombres que conviven con cuatro o cinco mujeres, indistintamente); casamientos de tríos (dos mujeres unidas a un hombre); parejas que se reúnen para canjear durante la velada al compañero o a la compañera, y que luego se van a su casa como si no hubiese pasado nada.

- A pocas cuadras de donde vive el autor de estas líneas, apareció en un cartel anunciador de una empresa industrial grande el siguiente aviso de un empleado: “Se necesita esposa, nueva o usada. Llamar al siguiente número de teléfono”. Según comentarios de terceros, el interesado recibió una buena cantidad de llamadas telefónicas. . .

## LOS DIEZ MANDAMIENTOS — 7

# “¡No Cometerás Adulterio!”

Por el Dr.  
TULIO N. PEVERINI

—¿Pasó de moda la fidelidad matrimonial?

—Secretos para retener al cónyuge.

### Denunciando dos mentiras peligrosas

El caso real que acabamos de citar en el párrafo anterior —al igual que los mencionados precedentemente—, ilustra la actitud frívola e irrespetuosa que muchos tienen hoy hacia el sagrado vínculo del matrimonio.

Vivimos, por desgracia, en una época en la que se rinde un culto obsesivo al placer sensual y se atropellan audazmente las normas morales tradicionales. Al ver que muchos proceden así, llega un momento cuando la gente se confunde y piensa que lo malo no es tan malo, y que lo bueno quién sabe si es bueno. Denunciemos, por lo tanto, dos peligrosos sofismas lanzados hace tiempo en torno a la vida conyugal. Dos peligrosas mentiras que enredan y desorientan a muchos.

1. *La primera mentira es que la infidelidad matrimonial es sinónimo de auténtica felicidad.* Falso. Enteramente falso. Puede ser que en algunos casos se experimente una sensación placentera y una mezcla de emociones desconocidas u olvidadas en la vida conyugal, especialmente si los esposos no se llevan bien. Esto es lo que generalmente comentan y destacan quienes glorifican el adulterio a través de obras literarias, radionovelas, películas cinematográficas o en la pantalla de la televisión.

Sin embargo, está el otro lado de la moneda, que muchas veces se ignora o se subestima. Por lo general, esa excitación que se obtiene al probar la "fruta prohibida" es fugaz y traicionera. Muy pronto llegan el desencanto y las recriminaciones mutuas entre los adúlteros. Muy pronto aparecen también otras consecuencias desgraciadas en el matrimonio y en el hogar afectado: (a) Los sentimientos de culpa en quien

ha cometido la falta, acompañados a veces de enfermedades orgánicas y hasta de quebrantos del sistema nervioso. (b) Emociones negativas como el temor, la inseguridad, los celos, el rencor y la hostilidad en sus formas más amargas. Con penosa frecuencia, la parte inocente procura hacerse justicia por su cuenta y se producen hechos de sangre realmente trágicos. (c) Los hijos del matrimonio cuyo esposo o esposa ha cometido adulterio, llevan la peor parte: crecen en un ambiente afectivo negativo, se sienten desdichados e inseguros, y arrastran durante toda la vida las lesiones emocionales causadas por padres egoístas e irresponsables. (d) Muchas veces la esposa y los hijos quedan abandonados, y sufren un desamparo económico de graves consecuencias, ya que el esposo no siempre cumple con las disposiciones legales al respecto.

Los hechos que acabamos de mencionar —y otros que omitimos

por falta de espacio— nos conducen a una conclusión irrefutable: la infidelidad matrimonial acarrea infelicidad y angustia, a la larga o a la corta. Es una trampa peligrosa. Funesta. Daña la personalidad del adúltero; destruye muchos hogares; ejerce una influencia perniciosa en la sociedad. Es comprensible, entonces, que la eterna ley de Dios —salvaguardia de la felicidad y el bienestar del hombre— diga terminantemente: "No cometerás adulterio" (Exodo 20:14). Y en otro pasaje de las Escrituras, el sabio Salomón advirtió: "Los labios de la mujer extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite; mas su fin es amargo como el ajenjo, agudo como espada de dos filos. Sus pies descienden a la muerte; sus pasos conducen al Seol [sepulcro]" (Proverbios 5:3-5).

2. *La segunda mentira es que la fidelidad matrimonial es un ideal inalcanzable.* Los hechos nos demuestran que esto tampoco es cierto. Hay miles de esposos leales entre sí y plenamente felices. El lector sin duda conocerá entre el círculo de sus familiares y amigos muchos matrimonios bien avenidos, que se quieren cada vez más, y que dan un categórico mentís a este segundo sofisma engañoso.

Reconocemos que la pureza, el



©VOLK

**Dichosos los esposos que comprenden que su felicidad es un don de Dios, que pueden arrodillarse juntos para agradecerle, no solamente el amor que él ha puesto en sus corazones, los hijos que les ha dado y todas las alegrías de la vida, sino también ese progreso que les hace hacer en la difícil escuela de la comprensión mutua.**

dominio propio y la absoluta fidelidad al cónyuge —incluso en la mente y la imaginación— son virtudes muy difíciles de practicar. Diríamos, incluso, que es algo imposible cuando la persona no mantiene un contacto permanente con la Fuente de amor y poder, con Dios, quien se complace en renovar, ennoblecer y vigorizar constantemente el afecto entre los esposos. Los matrimonios que se dejan guiar por Dios y por sus eternos principios de amor, no sólo encontrarán factible la práctica de la fidelidad conyugal, sino que en todo instante tratarán de entenderse mejor y buscarán nuevas formas de hacer más feliz al otro.

Una conocida consejera matrimonial expresó lo siguiente en cuanto al tema que estamos considerando: “Aunque se susciten dificultades, congojas y desalientos, no abriguen jamás ni el marido ni la mujer el pensamiento de que su unión es un error o una decepción. Resuélvase cada uno de ellos a ser para el otro cuanto le sea posible. Sigán teniendo uno para con otro los miramientos que se tenían al principio. Aliéntense uno a otro en las luchas de la vida. Procure cada uno favorecer la felicidad del otro. Haya entre ellos amor mutuo y sopórtense uno a otro. Entonces el casamiento, en vez de ser la terminación del amor, será más bien su verdadero comienzo”.<sup>1</sup>

### **Secretos para retener al cónyuge**

He aquí algunos principios básicos que, practicados a conciencia, garantizan infaliblemente la lealtad entre los esposos. Por razones de espacio, nos limitaremos a comentarlos brevemente.

*Expresar el afecto.* El amor, para que dure, hay que expresarlo. ¿Có-

mo? Mediante palabras, acciones, gestos, actitudes, pequeñas manifestaciones de cortesía, regalos, besos, abrazos, y tantos otros recursos nacidos al impulso del amor genuino. La autora ya citada declara al respecto lo que sigue:

“Son muchos los que consideran la manifestación del amor como una debilidad, y permanecen en tal retraimiento que repelen. Debemos guardarnos de este error. El amor no puede durar mucho si no se le da expresión. No permitáis que el corazón de quienes os acompañen se agoste por falta de bondad y simpatía... Son las pequeñas atenciones, los numerosos incidentes cotidianos y las sencillas cortesías, las que constituyen la suma de la felicidad en la vida; y el descuido manifestado al no pronunciar palabras bondadosas, afectuosas y alentadoras ni poner en práctica las pequeñas cortesías, es lo que contribuye a formar la suma de la miseria de la vida”.<sup>2</sup>

*Conducir sabiamente la vida sexual.* Este punto requeriría un artículo aparte. Digamos tan sólo que el matrimonio es un encuentro y una entrega de los dos cónyuges para la mutua felicidad y satisfacción, y ese encuentro ha de efectuarse en todos los niveles: espiritual, mental, emocional y físico o sexual.

Las relaciones íntimas han de estar regidas por el principio del amor mutuo, la delicadeza y el dominio propio. Hay esposos egoístas que sólo buscan su propio placer, sin tener en cuenta la sensibilidad de la compañera. Por otro lado, hay mujeres —y a veces hombres— que tienen prejuicios hacia lo sexual, como si fuera algo despreciable o pecaminoso. Nada más apartado de la verdad. Dios, al for-

mar a la primera pareja e instituir el primer matrimonio antes de que entrase el pecado, consideró que las relaciones íntimas entre los esposos eran algo enteramente correcto y plausible. Dichas relaciones no sólo habrían de constituir un medio para la perpetuación de la raza, sino que proveerían un recurso insustituible para expresar el afecto conyugal y proporcionar una sensación legítima de seguridad y gozo.

*Cultivar una actitud comprensiva y tolerante.* A fin de retener al cónyuge, es muy importante que los esposos procuren comprenderse y aceptarse tales como son. Después de la luna de miel, y también más adelante, los cónyuges descubren en su consorte defectos que antes no habían notado. Es el momento de tener una actitud realista y generosa, y recordar que uno no se ha casado con un ángel sino con un ser humano que tiene sus virtudes pero también sus defectos. Ambos esposos han de colocar una venda caritativa sobre los puntos negativos del otro, y observar y fomentar los rasgos positivos. El Dr. Paul Tournier, célebre médico suizo, declaró en uno de sus libros esta gran verdad: “La mejor cosa que un esposo [o esposa] puede hacer para corregir los defectos de su cónyuge es corregir sus propias faltas”.<sup>3</sup>

*Saber perdonar.* Los esposos que aplican el bálsamo suavizante del perdón sobre las pequeñas o grandes fricciones de la vida conyugal y familiar, garantizan la unidad y la dicha de su hogar. Las Sagradas Escrituras aconsejan al respecto: “No se ponga el sol sobre vuestro enojo... Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” (Efesios 4: 26, 32).

La aplicación de estos cuatro principios básicos en la vida matrimonial —que se resumen en el supremo principio del amor—, ahuyentará del hogar la amenaza de la infidelidad conyugal. De esa manera, padres e hijos gozarán más de la existencia y experimentarán la verdadera felicidad. □

(1) E. G. de White, *El hogar adventista*, pág. 91. (2) *Id.*, págs. 92, 93. (3) Paul Tournier, *La medicina de la persona*, pág. 173.

# Reportaje al Gobernador de Nuevo México sobre los

## PROBLEMAS DE LA JUVENTUD

Entrevistó Enrique Torres, puertorriqueño.

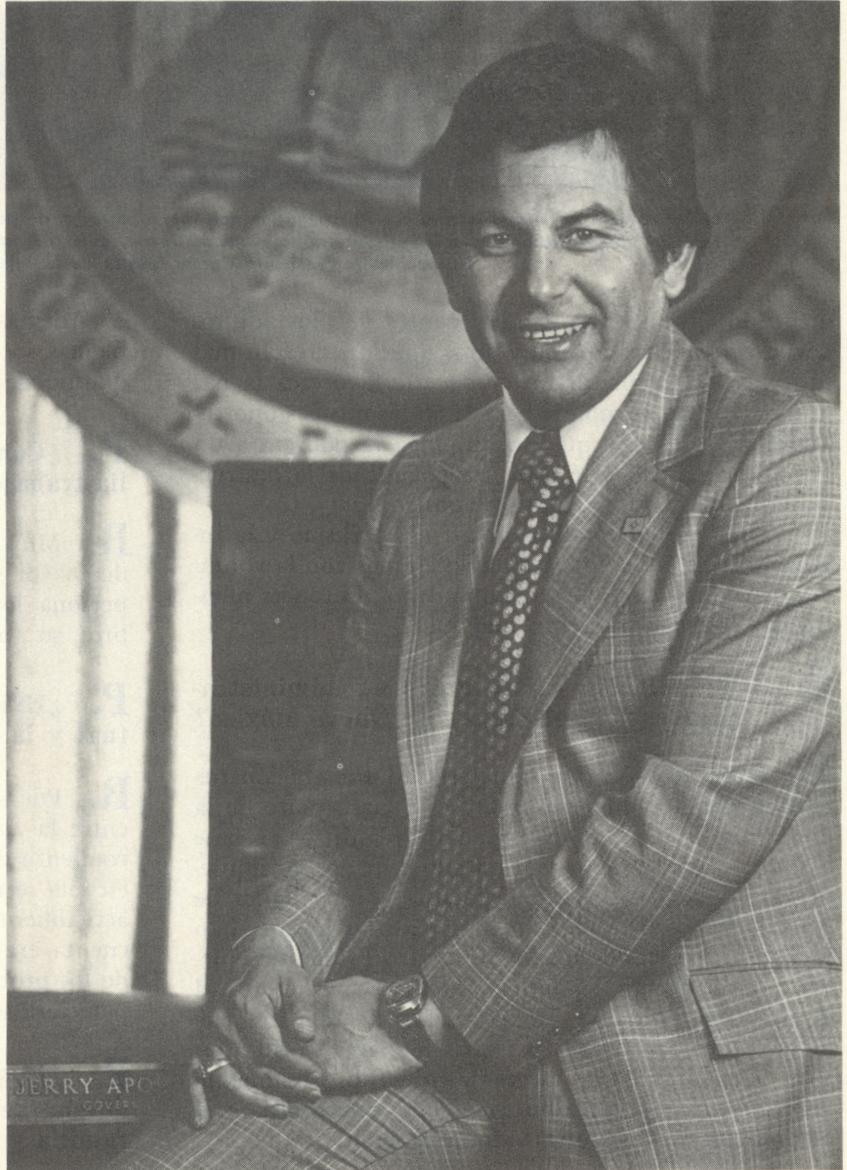
### DATOS BIOGRAFICOS DEL Lic. JERRY APODACA, GOBERNADOR DE NUEVO MEXICO

En un tiempo relativamente corto, Jerry Apodaca, el actual gobernador de Nuevo México, se ha ganado una reputación merecida en todos los Estados Unidos como uno de los políticos jóvenes más destacados de dicho país. De cuarenta años de edad, Apodaca llegó a ser uno de los dos gobernadores de ascendencia hispana de los Estados Unidos al asumir la administración de su Estado el 1º de junio del año pasado. La revista *Time* lo ha calificado como uno de los "doscientos dirigentes norteamericanos del mañana", y Apodaca demostró muy pronto en su tarea de gobernador que merece ese juicio.

Cada semana tiene lo que él ha llamado "horas abiertas de oficina", en las que se encuentra con diferentes ciudadanos de su Estado sobre la base de que atiende primero a quien llega primero, sin fijar citas previas. También ha efectuado este tipo de servicio en otras ciudades fuera de Santa Fe, la capital del Estado.

Durante ocho años Apodaca trabajó activamente en la legislatura del Estado. A lo largo de ese período y especialmente ahora en su puesto de gobernador, bregó esforzadamente en favor de la educación pública. También es notable el empeño que dedica a los problemas referentes a la contaminación del ambiente, la industrialización racional y las necesidades energéticas.

Padre de cinco hijos, Apodaca está enteramente identificado con las inquietudes y las actividades juveniles. Es un entusiasta propulsor de los deportes: él mismo practica el tenis, el esquí, y corre diariamente dos millas para mantenerse en buenas condiciones físicas. Su esposa Clara es presidenta honoraria de la Sociedad Norteamericana del Cáncer, y colabora muy activamente con proyectos diversos en favor de grupos juveniles, y asimismo promueve las actividades artísticas y culturales dentro del Estado de Nuevo México.

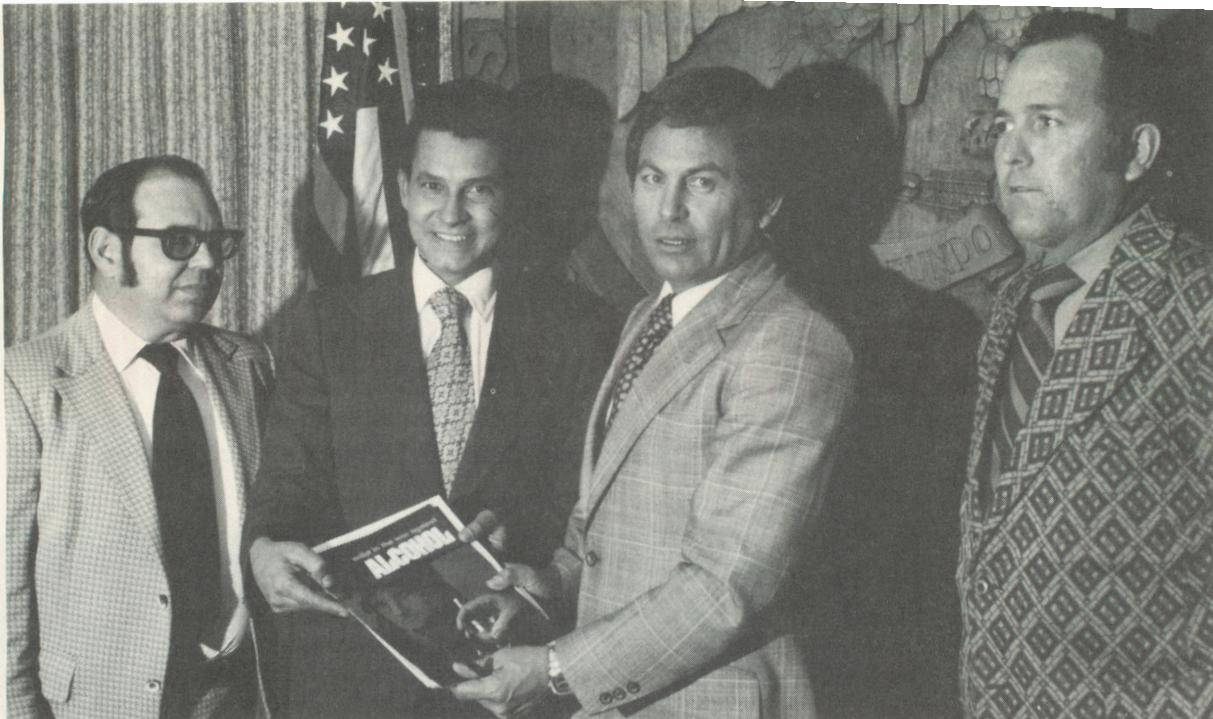


**P.** ¿Qué opina Ud. de la actual generación de jóvenes?

**R.** Creo que cada generación debe enriquecer el legado que ha recibido de sus antepasados. La generación adulta a la cual pertenezco ha hecho muchos

progresos, especialmente en los aspectos económicos y tecnológicos; pero hemos cometido muchos errores. La generación más joven nos ha señalado algunos de ellos. Creo que esta nueva generación será más crítica, menos complaciente con el *status quo*.

Por otro lado, debido al hecho de que general-



El Gobernador de Nuevo México con la delegación que fue a entrevistarlo para este reportaje. De izquierda a derecha: Samuel Anaya, pastor de la Iglesia Adventista; Eugenio Torres, autor de este reportaje; Jerry Apodaca, gobernador de Nuevo México; Benjamín García, pastor de la Iglesia Adventista.

mente los jóvenes son más tolerantes que los adultos hacia otros estilos de vida y otras opiniones, están más dispuestos a establecer un clima que favorezca la paz mundial y una economía basada en las mismas oportunidades para todos, que no imponga la pobreza a un grupo en beneficio de otro ni dependa de la destrucción del ambiente natural que nos rodea.

Espero que podamos fusionar el idealismo y la inteligencia de la juventud de nuestro país con la voluntad de trabajo de la generación adulta. Entonces nuestro país y el mundo serán mejores.

**P.** ¿Qué relación existe entre su administración y la juventud del Estado de Nuevo México?

**R.** Cada decisión que toma esta administración tiene en cuenta los mejores intereses a largo plazo de la población del Estado. No podemos planificar en base a lo que ocurrirá dentro de un año o de dos, ni siquiera dentro de cinco años. Debemos trazar planes de mayor alcance. Durante muchos años los jóvenes han jugado un papel destacado en nuestro Estado de Nuevo México. Somos un Estado joven. Más de la mitad de nuestros habitantes tienen menos de 25 años. Hemos invitado a muchas personas menores de 30 años a que colaboren en las tareas de gobierno, y realmente están efectuando contribuciones muy valiosas para el mejoramiento de nuestra administración.

**P.** ¿Cuáles son los problemas que actualmente enfrenta la juventud?

**R.** Naturalmente, la excelencia de nuestro sistema educacional determinará el éxito futuro y los logros de nuestros jóvenes. Nuestro mayor desafío es el de proveer oportunidades educacionales valiosas a todos, no importa quiénes son o dónde han nacido.

Además, la juventud actual enfrenta muchos problemas sociales, incluyendo el de la drogadicción, la que puede destruir su vitalidad.

**P.** ¿Considera Ud. importante que una familia trabaje unida?

**R.** Muy definidamente. La familia es la influencia de mayor importancia a la que se ve sometida una persona joven. Cuando hay unidad entre sus miembros, su aporte a la sociedad es más positivo.

**P.** ¿Existe una diferencia entre la juventud actual y la que había en sus años de estudiante?

**R.** Por supuesto que encontramos una diferencia entre la atmósfera social y cultural que prevalecía al comienzo de la década de los 50, cuando yo asistí a la escuela secundaria y a la universidad, y la que existe actualmente. No creo que la juventud de los años cincuenta era tan consciente de la situación mundial y de los problemas sociales de los Estados Unidos como pareciera serlo esta generación.

**P.** ¿Cuál es su opinión respecto a la relación que ha de existir entre el padre como jefe de la familia y sus hijos?

**R.** Yo no puedo gobernar el Estado de Nuevo México satisfactoriamente a menos que pueda gobernar mi propia familia. Si no estoy en condiciones de llevar mis responsabilidades como padre, tampoco podría esperarse que cumpliera con las responsabilidades propias de mis funciones públicas. Los deberes de un padre son muchos y diversos. Trato lo mejor que puedo de ser un amigo y un consejero de mis hijos,

a la par que procuro darles un buen ejemplo y cumplir con el deber de disciplinarlos convenientemente.

**P.** ¿Cómo mide Ud. el éxito?

**R.** Es muy difícil. Creo que debemos permitir que los demás lo midan con respecto a uno mismo. Uno sólo puede tratar de hacer lo mejor cada día.

**P.** ¿Qué piensa Ud. en cuanto a la drogadicción?

**R.** Me opongo al uso de las drogas en forma absoluta, a no ser que sea con propósitos medicinales. Es un hecho indiscutible que las drogas son perjudiciales.

**P.** ¿Cuál sería su consejo a los jóvenes?

**R.** Debieran fijar sus blancos tan alto como sea posible, y luego luchar para alcanzarlos. No deben depender servilmente de otros. El joven debe alcanzar por sí mismo el éxito personal que se ha propuesto.

**P.** ¿Cuál es su concepto de un cristiano?

**R.** Para mí un cristiano es una persona que modela sus ideales y su vida cotidiana de acuerdo con los prin-

cipios de amor y justicia que Cristo mismo ejemplificó en su vida.

**P.** ¿Qué blancos les propondría a los jóvenes de hoy en día en general, y a los de Nuevo México en particular?

**R.** Los blancos serían: reconsagrarse a los principios que constituyeron el fundamento de esta nación —equidad, justicia, libertad, el derecho de perseguir la felicidad—, y asegurarse de que dichos principios se conviertan en una realidad genuina en la vida de todos los días.

**P.** ¿Qué importancia le da Ud. a la aptitud física y el ejercicio?

**R.** Uno no puede desempeñarse con la máxima eficiencia a menos que se encuentre en una condición física excelente y goce de buena salud. El ejercicio es muy importante tanto para los jóvenes como para los adultos. Para mí, el ejercicio físico es de gran valor tanto como medio para liberar el exceso de energía como una ocasión para pensar y meditar, despreocupado de las presiones de la oficina. □

## para los MENORES

### DECIR LA VERDAD

**“Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo”. Efesios 4: 25.**

UNA niña japonesa se empleó en la casa de un hombre de gran figuración social, que vivía en la ciudad de Sao Paulo, Brasil. Cierta día el jefe de familia, al llegar del trabajo, dijo que quería almorzar sin demora y de ninguna manera deseaba que lo interrumpiesen. Instantes después, sonó el teléfono. La empleada atendió la llamada y regresó inmediatamente al comedor, y le informó al patrón que alguien quería hablarle. El contestó sin vacilar:

—Dígale que no estoy.

La muchachita se estremeció. Observó al caballero por unos instantes con los ojos bien abiertos y espantados, y luego le preguntó en forma humilde y respetuosa:

—Disculpe, ¿el señor no querrá que yo diga que Ud. está ocupado?

—No. ¡Diga que no estoy y se acabó!

—Perdóneme, señor, pero no puedo dar ese mensaje.

—¿Por qué?

—Porque soy cristiana.

—¿Y eso qué tiene que ver?

—Mi religión me enseña que no debo mentir. Discúlpeme, señor, pero hoy mismo dejaré el empleo porque me doy cuenta que no podremos entendernos.

El dueño de casa se levantó, fue a atender el teléfono y pasó el resto del día muy humillado. Al mismo tiempo, se sintió impresionadísimo con aquella demostración de fidelidad por parte de una humilde empleada. Al comentar lo sucedido con un amigo, le expresó lo siguiente:

“Me siento avergonzado. Esa chi-

quilla está aquí lejos de todos sus familiares; si la pongo en la calle, no tiene dónde caerse muerta. Sin embargo, ¡tuvo el valor de sacrificar todo por amor a la verdad, y yo que disfruto de la posición social que tengo, le ordené que mintiese!”

Esa tarde, al regresar a la casa, el jefe de familia se dirigió a la empleada en estos términos:

—Si Ud. está pensando en irse debido a lo que ocurrió a la hora del almuerzo, no es necesario, porque yo le prometo que ese hecho no volverá a repetirse. La trataré con toda la consideración que Ud. merece.

En un mundo como el nuestro, en el que son tan comunes las mentiras convencionales, es verdaderamente maravilloso un testimonio de fidelidad como el que dio esa fiel joven-cita cristiana.—Escogido □



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.

## COMO SABER SI ES AMOR

**Me siento perdidamente enamorado de una muchacha encantadora. Por lo que he podido ver, ella también me quiere. ¿Cómo puedo saber si lo que siento por ella es amor verdadero?—**  
Raúl L.

Su pregunta es importante, porque el amor es un asunto delicado que no se puede tomar con liviandad. Si usted no está seguro de sus sentimientos corre el riesgo de hacer surgir esperanzas e ilusiones en esa muchacha encantadora. Si con el tiempo resulta que lo que usted sentía por ella no era amor sino una pasión poco duradera, la hará sufrir innecesariamente al romper con ella. Además, no es justo jugar con los sentimientos de los demás. Ya irá comprendiendo usted que no es prudente andarse con ligerezas con las cosas del amor.

Para saber si lo que siente es amor, en primer lugar tiene que averiguar si no se trata de apasionamiento u obsesión. El **apasionamiento** es un estado emocional en el que se siente una inclinación muy viva o un deseo vehemente por otra persona, y en el que se anula el buen juicio y la voluntad. La **obsesión** es una preocupación tan pronunciada por una idea determinada, o por una persona, que cierra la mente y oscurece la comprensión a la realidad. El resultado es que no se ven los problemas ni los inconvenientes. El muchacho obsesionado no usa su razonamiento, de modo que puede creer que está perdidamente enamorado, cuando en realidad lo que le atrae de una muchacha puede ser nada más que su físico o su manera de caminar. Por cierto que la atracción basada nada más que en las características físicas de una persona no puede ser durable.

El amor teñido de apasionamiento u obsesión no es un amor maduro ni de buena calidad. Tampoco es estable. Es nada más que un deseo egoísta de tener a la otra persona para beneficio privado, sin tomar en cuenta sus sentimientos, y a veces, tampoco su dignidad. Por eso los muchachos afectados de apasionamiento tienen la tendencia a tomarse libertades indebidas con sus compañeras. Las veces que es-

tán con ellas se convierten en una sucesión ininterrumpida de besos, abrazos y caricias atrevidas. Eso no deja tiempo para conocerse. Cuando dos enamorados se casan durante esta etapa de apasionamiento, es muy probable que no sean felices y que terminen en el divorcio porque no tienen nada en común. Cuando pasa la novedad sobreviene el aburrimiento.

El amor verdadero es un sentimiento que surge del trato mutuo entre un joven y una señorita. Va creciendo poco a poco y se desarrolla hasta convertirse en una forma especial de tratar a la otra persona. Se la trata con cariño, respeto y cortesía. Se busca únicamente el bien de ella. No se procura abusar de la confianza que la muchacha ha depositado en el joven. No se la usa como un objeto que se puede tomar y abandonar a gusto.

Hay varias cosas que usted puede hacer para averiguar qué clase de amor siente hacia su amiga. Las explicaremos a continuación.

(1) Compare su amor con la mejor definición de amor que se ha dado, la de San Pablo. Se encuentra en la Biblia, en 1 Corintios 13: 4-8: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser". Si usted compara lo que siente por su

amiga con esta descripción de lo que es el amor verdadero, descubrirá fácilmente si su amor es genuino o no lo es.

(2) Otra cosa que puede hacer es fijarse si su amor va creciendo con el tiempo. Si dura es porque tiene buena calidad.

(3) Le ayudará a determinar la calidad de su amor el alejamiento temporal del lado de su compañera. Cuando dos que se quieren pasan mucho tiempo a solas besándose y acariciándose, se establece una fuerte relación afectiva provocada por el placer que se obtiene de esas actividades. Por eso conviene alejarse el uno del otro durante algunas semanas. Esa separación le ayudará a comprender mejor si todavía sigue experimentando los mismos sentimientos de ternura.

(4) Hay algo más que puede hacer para asegurarse de que es amor lo que usted siente. Como en el matrimonio los esposos viven en estrecha intimidad, viéndose y hablándose todos los días, pasando juntos a veces durante largas horas, también conviene que los novios descubran si pueden vivir el uno en compañía del otro sin aburrirse, sin fastidiarse ni pelearse. Si se hace las siguientes preguntas y las contesta honradamente, contará con una buena guía: ¿Qué hacemos cuando estamos juntos? ¿De qué conversamos? ¿Nos interesan las mismas cosas? ¿Escucho con atención y entusiasmo cuando ella me habla o bien me dan ganas de bostezar? Cuando mi novia tiene que hacer algo que a mí no me gusta, ¿le ofrezco lealmente mi ayuda o por lo menos estoy dispuesto a acompañarla para hacerle más liviana la tarea?

Si descubre que le gusta hacer muchas cosas entretenidas o edificantes en compañía de su novia, como si fueran buenos amigos y sin cansarse el uno del otro, eso es una buena señal indicadora de que su amor es de calidad.

(5) Pase parte de su tiempo en la casa de su novia, durante varios días, y observe el comportamiento de ella. Una muchacha nunca había imaginado a su novio como un esposo, sino que siempre lo había considerado un acompañante o cortejador. Lo comentó con él y decidieron que él cenaría en la casa

## 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 \_\_\_\_\_

**CANCER Y TABACO.** Parecería un tema ya gastado, pero no faltan quienes todavía preguntan acerca de la relación que hay entre el cáncer de pulmón y el hábito de fumar. La respuesta lacónica de un médico acerca del problema es elocuente: "El 90% de los cánceres de pulmón ocurren en los fumadores". A esto se podría agregar la conclusión a la cual había llegado un estudio hecho en Rusia. En él se afirmaba que si se dejara de usar el tabaco en todas sus formas, se suprimiría automáticamente el 50% de todos los cánceres, ya que el tabaco no sólo afecta un órgano determinado, sino que predispone todo el organismo para el desarrollo del cáncer en distintos órganos.

**CAMBIO DE INTESTINOS CADA 48 HORAS.** En ese plazo nacen, viven y mueren las células que forman el epitelio intestinal, encargado de absorber los alimentos. Los intestinos grueso y delgado constituyen un tapiz de vellosidades de varios cientos de metros cuadrados de superficie. El intestino delgado particularmente, es una auténtica planta química que trans-

de ella durante varios días, y que cada noche le ayudaría a lavar la loza, conversarían, escucharían música o realizarían otras actividades. En esa forma sabrían si se trataba nada más que de una atracción física o si era amor verdadero. Al final de esa prueba de compañerismo comprendieron que se amaban de verdad y supieron que tendrían una vida matrimonial dichosa.

(6) Hágase esta nueva serie de preguntas y contéstelas lo más exactamente que pueda: ¿Cuánto gozo con su compañía? ¿Me preocupo realmente de hacerla feliz? ¿Cuánto la admiro? ¿Me inspira respeto? ¿Estoy dispuesto a controlar mis deseos y pasiones cuando éstos me tientan a cometer una acción incorrecta con mi novia?

Finalmente, usted debe recordar que la verdadera finalidad del amor consiste en concentrar el cuidado y la devoción de una persona en otra; en hacer que uno se preocupe por el bienestar del otro y promueva todos los intereses de aquél. Según esto, el novio o novia que ama de verdad no busca su propia conveniencia; no procura su felicidad a expensas del bienestar del ser amado, sino que deja de lado sus propias necesidades cuando lo requiere el bienestar y la felicidad del otro.

# noticias de interés

forma el contenido de la digestión y permite el paso de moléculas de alimento a través de su mucosa, las que pasan a la sangre y la linfa.

**LOS INGLESES CREEN MENOS EN DIOS.** De acuerdo con una encuesta reciente, la creencia en Dios ha disminuido en forma significativa en Gran Bretaña durante la última década. En esta encuesta última, el 29 por ciento de las personas declararon que creían en Dios como un Ser personal y el 35 por ciento, como una especie de espíritu o fuerza vital. Diez años atrás, el 71 por ciento expresó su creencia en algún tipo de Dios.

**EL ALCOHOLISMO PUEDE CAUSAR ESTERILIDAD MASCULINA.** Es casi seguro que el alcoholismo es una causa no funcional bastante corriente de la esterilidad masculina, afirmó el Dr. David H. Van Thiel en la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgo. Este hombre de ciencia ha descubierto una alta incidencia de azoospermia (incapacidad para producir espermatozoos) no sólo en los pacientes que sufren de cirrosis, sino también en los alcohólicos crónicos que tienen una enfermedad hepática relativamente benigna. Según el Dr. Van Thiel, los estudios hechos con ratas indican que el alcohol crea una deficiencia de la vitamina A, la cual es un elemento esencial para la formación del esperma.

## EL CENTINELA

### Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números ..... dólar 7,00  
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 1880, 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 93, Jinotepe, Nicaragua.
- PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.
- PUERTO RICO: *Este:* Apartado 20797, Río Piedras, Puerto Rico 00928.  
*Oeste:* P. O. Box 1629 Mayagüez, Puerto Rico 00708.
- VENEZUELA: Apartado 4908, 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

### 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 \_\_\_\_\_

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



...Ud. debe tenerlo a mano

### ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA

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

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

### HACIA UNA VIDA MEJOR

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



4 VOLUMENES

Hermosas ilustraciones  
a todo color

2.076 páginas

Pida datos  
y precios  
a



EDICIONES  
INTERAMERICANAS

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en el interior.

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS  
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, U.S.A.

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....

*Escriba con claridad*