

# EL Centinela

Y HERALDO DE LA  
**SALUD**

Año 80 Agosto, 1976 No. 8

**¿TIENE UD.  
SU PESO  
NORMAL?**

**RECETAS  
ESCOGIDAS**





## 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**

Directores asociados

**SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA**

**Dr. LEON GAMBETTA**

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. Aeschlimann, Dr. Antonio Arteaga, Max Martínez, Dr. Milton Peverini, Luis Ramírez, Sergio Moctezuma, Pedro C. Roque.

**CORRESPONSALES:**

**España:** Carlos Puyol, Dr. J. A. Valtuña — **México:** Francisco Jiménez — **América Central:** Claudio Ingleton — **Las Antillas:** Ricardo A. Rodríguez — **Colombia y Venezuela:** Rómulo Lozano — **Otros países sudamericanos:** Pedro S. Camacho.

EL CENTINELA (The Sentinel). Spanish language periodical for August, 1976. Volume 80. Number Eight. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$7.00; single copies, 75 cents. Second-class re-entry at the Post Office at Mountain View, California, authorized. Form 3579 requested.

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

Copyright © 1976, by

Pacific Press Publishing Association

**NUESTRA PORTADA**

La correcta alimentación es un requisito indispensable para tener buena salud y gozar de la vida.

Foto Papazian

# LA CAUSA OCULTA de las GUERRAS

Por **LORENZO J. BAUM**

**¿Habrá paz mundial alguna vez o estamos condenados irremisiblemente a desaparecer de la faz de la tierra?**

LAS GUERRAS han sido y siguen siendo el azote de la humanidad. Desde que se tiene memoria, las luchas armadas de pueblos y naciones se han ido sucediendo hasta el presente, prácticamente sin interrupciones. Cientos de millones de seres humanos han perecido en los campos de batalla como consecuencia directa de las mismas. Riquezas incalculables se destruyeron sin provecho alguno en las acciones bélicas.

¿Con qué resultado? El dolor y la miseria son las secuelas naturales de todas las guerras. Y en lo que toca a los tiempos actuales especialmente, ninguna guerra ha solucionado en forma definitiva los problemas que la originaron. Por el

## Sumario

La causa oculta de las guerras	2	Lorenzo J. Baum
La paz íntima — Poesía	4	Antonio O. Belmas
¿Tiene Ud. su peso normal?	5	Dr. M. A. Hammerly
Qué hacer si su hijo se moja en la cama	8	Dr. Gunnar E. Wensell
La página de la cocina — Recetas escogidas	10	Dra. I. B. de Vyhmeister
Cómo mantenerse joven	11	Susana Arman
El plan divino de restauración	12	Dr. Fernando Chaij
Al Día, un programa de televisión diferente	15	Reportaje
Cómo vivir sin deudas	16	Lic. R. R. Drachenberg
Quisiera presentarle a mi Amigo	19	Escogido
Visita a un edificio de fama mundial	20	Víctor A. Schulz
¡Hay gente maravillosa! — El relato del mes	22	W. Abbott
Noticias de interés	23	Miscelánea

TA



A la izquierda, foto de la explosión experimental de una bomba atómica. Debajo, Paul W. Dibbets, el piloto del avión que arrojó la primera bomba atómica sobre la ciudad de Hiroshima, posa junto a la réplica de esa arma mortífera pocos días antes del 30º aniversario de dicho lanzamiento, efectuado en agosto de 1945.

contrario, la paz que ha sobrevenido después del agotamiento de los beligerantes, no sólo ha dejado subsistentes los problemas de fondo, sino que ha creado otros nuevos y más complejos. Pero lo más trágico es que, a pesar de la experiencia de siglos, la humanidad insiste en los procedimientos de fuerza para resolver las diferencias entre las naciones. Ello puede llevar al mundo a la destrucción total, si se emplean los elementos destructores más modernos. Sin ir más lejos, la matanza y la ruina causadas en la última guerra no tienen punto de comparación con lo que podría producirse en un conflicto futuro con armas nucleares. Si tremendo nos había parecido el poder destructivo de las bombas convencionales "de arriba-manzanas" arrojadas sobre ciudades y puertos europeos en la última guerra, nos pareció sencillamente espantoso el de la primera bomba atómica lanzada sobre Hiroshima, que prácticamente arrasó la ciudad japonesa. Su poder explosivo era de 20 mil toneladas de TNT.

Sin embargo, la bomba de Hi-

UPI



roshima queda empequeñecida, eclipsada, por la de hidrógeno, mil veces más poderosa. Una sola de esas bombas, equivalente a 20 millones de toneladas de TNT, dejaría un saldo de alrededor de siete millones y medio de víctimas y transformaría lo que quedara de la ciudad en un montón de ruinas radiactivas. En un radio de varios kilómetros alrededor de la explosión no quedaría ni rastro de lo que fue, pues todo sería volatilizado por el inmenso calor.

Pero es necesario tener en cuenta que, para la fabricación de la bomba de hidrógeno, no existe límite en su tamaño como para la atómica. De manera que se puede fabricarlas tan grandes como convenga a su manejo y al objetivo a destruir. Por lo tanto, el poder destructivo de la misma es, teóricamente, ilimitado.

En vista de la espantosa amenaza que significa el arma nuclear para todo el mundo, ya por la destrucción directa causada, ya por la radiación que producen las partículas lanzadas a la atmósfera en cada explosión y que vuelven a la tierra en puntos distantes y casi siempre imprevisibles, hay un consenso general de que la paz debe preservarse a toda costa.

Pero ni la Organización de las Naciones Unidas ni los pactos regionales son suficientes para asegurar la paz. Lo que en 1945 nació con gran esperanza de los pueblos, ha llegado a ser un organismo más de los muchos creados por los hombres de buena voluntad para promover y preservar la concordia entre las naciones.

Por consiguiente, si por una parte amenaza a la humanidad tan tremendo peligro y, por otra, fallan los resortes de los organismos internacionales para evitar la guerra, la pregunta natural que todos nos ha-

ce mos es: ¿Habrá paz mundial alguna vez o estaremos condenados irremediamente a desaparecer como raza de la faz de la tierra?

### Por qué no hay paz

Los implementos bélicos no se crean por generación espontánea. Nacen y se multiplican por influjo del espíritu de los pueblos, y los pueblos son lo que es la mayoría de sus habitantes. Para que haya un clima de verdadera paz mundial, debe efectuarse antes el desarme de los espíritus en todos los pueblos. Mientras en el alma colectiva haya espíritu agresivo, de prepotencia, de dominio de un pueblo hacia otro, no es posible la paz permanente.

Pero para que el hombre pueda vivir en paz con sus semejantes, antes debe aprender a vivir en paz consigo mismo. Un espíritu en conflicto consigo mismo necesariamente es un elemento de discordia en el seno de la sociedad. Y cuando la sociedad está mayormente constituida por este elemento, es claro que no puede ser un factor de paz en el mundo.

Esto nos lleva a la raíz misma del problema: El hombre no puede disfrutar de paz interior mientras viva en conflicto con las leyes morales o físicas que gobiernan su vida; mientras viva en guerra con Dios, el autor de dichas leyes; mientras no se reconcilie con él y conforme su conducta con los dictados de una limpia conciencia.

Mientras Dios no ocupe el lugar que le corresponde en la existencia humana —lo que necesariamente nos llevaría, entre otras cosas, a considerar a nuestro prójimo como un hermano a quien debemos amar y respetar por ser hijo de un mismo Padre—, todo cuanto se haga por asegurar la paz mundial serán esfuerzos que terminarán en el fracaso.

¿Hay perspectiva de una vuelta colectiva a Dios? La decadencia de la moral, el incremento del crimen y la violencia en todos los países del mundo, nos eximen de la respuesta.

El hecho de que la humanidad en general se aleja cada vez más de Dios, aparte de ser un fenómeno

social de nuestros días que nadie puede negar, es, sorprendentemente, una condición prevista en las Sagradas Escrituras como una de las señales de la proximidad del fin del mundo, como lo es también el clima de guerra que vive la humanidad.

En efecto, leemos en San Mateo 24: 12, 6, 7: “Y por haberse multiplicado la maldad, la caridad de muchos se enfriará. . . Y oiréis guerras, y rumores de guerras: mirad que no os turbéis; porque es necesario que todo esto acontezca; mas aún no es el fin. Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino”.

Ahora bien, si la condición principal —el volver a Dios y considerar, por lo mismo, al prójimo como nuestro hermano, porque es hijo de Dios— no se cumple, ¿hemos de abandonar toda esperanza de paz para la humanidad? ¿No cesarán nunca la guerra y la discordia entre los hombres? ¿Terminaremos por desaparecer finalmente de la tierra en un inmenso e insensato holocausto, encendido por las pasiones destructivas?

Si nos circunscribimos a las perspectivas exclusivamente humanas, parece ser éste el único destino que aguarda al hombre.

Sin embargo, por sobre las oscuras nubes que cierran el horizonte, brilla una estrella de esperanza. Es

### LA PAZ INTIMA

**Enfría, Señor, mi boca;  
Señor, reduce mi brasa;  
dame, como te lo pido,  
concordia de cuerpo y alma.  
Frente al perverso oleaje  
ponme costado de gracia.  
Dame, como te demando,  
concordia de cuerpo y alma.  
Señor, mitiga mi angustia;  
remite, Señor, mi ansia;  
dame, como te la clamo,  
concordia de cuerpo y alma.  
No dejes que los sentidos  
me rindan en la batalla.  
Señor, Señor, no me niegues  
concordia de cuerpo y alma.**

Antonio Oliver Belmas

la firme promesa de Dios, hecha en las Sagradas Escrituras, de que este mundo será en un futuro no lejano la morada feliz del hombre. No habrá en ella más guerra ni discordia, ni injusticia, porque una nueva humanidad la habitará. No habrá más muerte ni dolor, porque el pecado no existirá más.<sup>1</sup>

Esta solución, que tendrá su comienzo de realización con la segunda venida de Cristo en gloria a este mundo, puede parecer fantástica, pero no por eso tiene menos fundamento de certeza que las verdades científicas que estamos acostumbrados a aceptar sin vacilar. Creemos en la ciencia, aun cuando muchas veces sus postulados resultan equivocados, porque a pesar de ello, hay un gran saldo positivo de verdad en ella.

Del mismo modo, el estudioso de las Sagradas Escrituras cree en sus predicciones, no con un margen de inseguridad, como sucede con la ciencia, sino plenamente, por cuanto de las decenas de predicciones hechas en ellas ninguna ha dejado de cumplirse con toda exactitud. Consecuentemente, es nada más que lógico sostener que lo que aún falta cumplirse también ha de acontecer a su debido tiempo.

Por eso afirmamos con plena confianza que, humanamente, la paz mundial tan anhelosamente esperada por muchos, nunca será una realidad. Por el contrario, la historia humana culminará con un caos mundial. También afirmamos que la segunda venida de Cristo pondrá fin a la larga lucha entre el bien y el mal, y que Dios inaugurará su reino eterno en este mundo purificado por el fuego, con los que en esta vida hayan buscado hacer su voluntad, por amor a la justicia y al bien.<sup>2</sup>

¿Quién puede dudar de esta solución sobrenatural de los problemas del mundo cuando Dios mismo lo ha prometido?

¿No vale la pena abandonar las ilusorias y siempre fallidas esperanzas humanas de paz y apropiarse de lo que realmente es seguro y eterno? □

(1) Apocalipsis 21: 4. (2) 2 S. Pedro 3: 10-14.



# ¿TIENE UD. SU PESO NORMAL?

Por el Dr. MARCELO A. HAMMERLY

- Peligros de la obesidad
- Qué hacer con la delgadez

EN UNA balanza de París había un letrero que traducido decía: "Quien a menudo se pesa, bien se conoce. Quien bien se conoce, bien se cuida".

Opino que tiene mucho de cierto lo que allí se expresa y que algunos males se evitarían o descubrirían precozmente si nos pesáramos con cierta frecuencia. Un aumento de peso sobre lo normal nos mostraría la necesidad de cuidarnos en la alimentación. Una pérdida excesiva sería motivo de consulta médica para descubrir su causa.

La opinión acerca de cuál es el estado nutritivo deseable varía con la época, el país y la raza. Que en ciertas épocas se consideró deseable un comienzo de obesidad se echa de

ver en ciertas expresiones o refranes y en la elección de ciertos artistas como modelos. Así, por ejemplo, el término francés *embonpoint* —que traducido literalmente significa "en buen punto"— quiere decir en realidad ligera obesidad. También el antiguo refrán español "Dame grasa y te daré belleza" nos muestra a las claras cómo cambian los conceptos de lo estético. Si observamos algunos de los cuadros de Rafael Sanzio (1483-1520) o de Rubens (1577-1640), comprobamos que eligieron como modelos a mujeres obesas. Aun los angelillos que figuran en algunas de sus obras tuvieron como modelos a niños excedidos de peso. Artistas de tiempos más cercanos a nosotros, como

el impresionista Augusto Renoir (1841-1919), adoptaron como modelos para varios de sus cuadros a mujeres en franca obesidad.

¿Cómo hay que pesarse? En lo posible conviene pesarse siempre a la misma hora, preferiblemente en ayunas, con la vejiga vacía y sin ropa o con ropa cuyo peso conozcamos, para descontarlo.

## Tablas de pesos normales y de pesos deseables

Las tablas de pesos normales que más se utilizaron en la primera mitad del siglo XX fueron confeccionadas por compañías de seguros de vida, tomando en cuenta el sexo, la edad y la estatura de un elevado número de personas, con lo que se obtuvo el promedio de dichos pesos. Se comprobó que, si bien un considerable número de personas podían aplicar dichas tablas a su caso particular, a otras no les resultaban útiles porque les daban un peso superior o inferior a lo que en realidad correspondía. Es que no se había tomado en cuenta otro factor: el hábito o tipo constitucional. Si observamos con cuidado, notaremos que aproximadamente el 50 por ciento de las personas pertenecen al tipo que, por ser el término medio, se ha llamado *normolíneo* (normotipos o mesomorfos en otras clasificaciones). En ellas el cociente que resulta de dividir la talla

por el diámetro biaxilar (distancia desde una axila a la otra), oscila entre 5,5 y 6. Hay en cambio personas en las cuales el cociente es menor que 5,5 y se observará que son personas relativamente bajas y "anchas". Forman el tipo llamado *brevilíneo*, esténico o pícnico. Por otra parte las hay altas y delgadas, con cociente mayor que 6. Son las personas llamadas *longilíneas*, de hábito asténico o leptosómicas. A estos tres diversos tipos constitucionales corresponden disposiciones distintas de los órganos torácicos y abdominales, y un peso que puede ser mayor o menor que el de las tablas antiguas.

En las nuevas tablas se tomó además en cuenta el hecho de que el aumento de peso que se produce después de los 30 años no es habitualmente deseable, y que en lo posible hay que conservar el peso que se tenía a los 30 años, si era normal. Las personas de constitución robusta (*brevilíneos*) pueden tener en

tre el 5 y el 15 por ciento más de peso que el normolíneo. En cambio, las personas longilíneas o de hábito asténico pueden tener entre el 7,5 y el 15 por ciento menos de peso que el normolíneo sin estar por ello desnutridas. Si después de los 30 años se produce un aumento de peso, no debiera sobrepasar los 2,5 kilogramos en una persona de baja estatura, ni de 5 en una alta. En 1960 la Metropolitan Insurance Company de Nueva York publicó una tabla de este tipo, que acompaña a este artículo.

### Cuando el peso es mayor que el normal

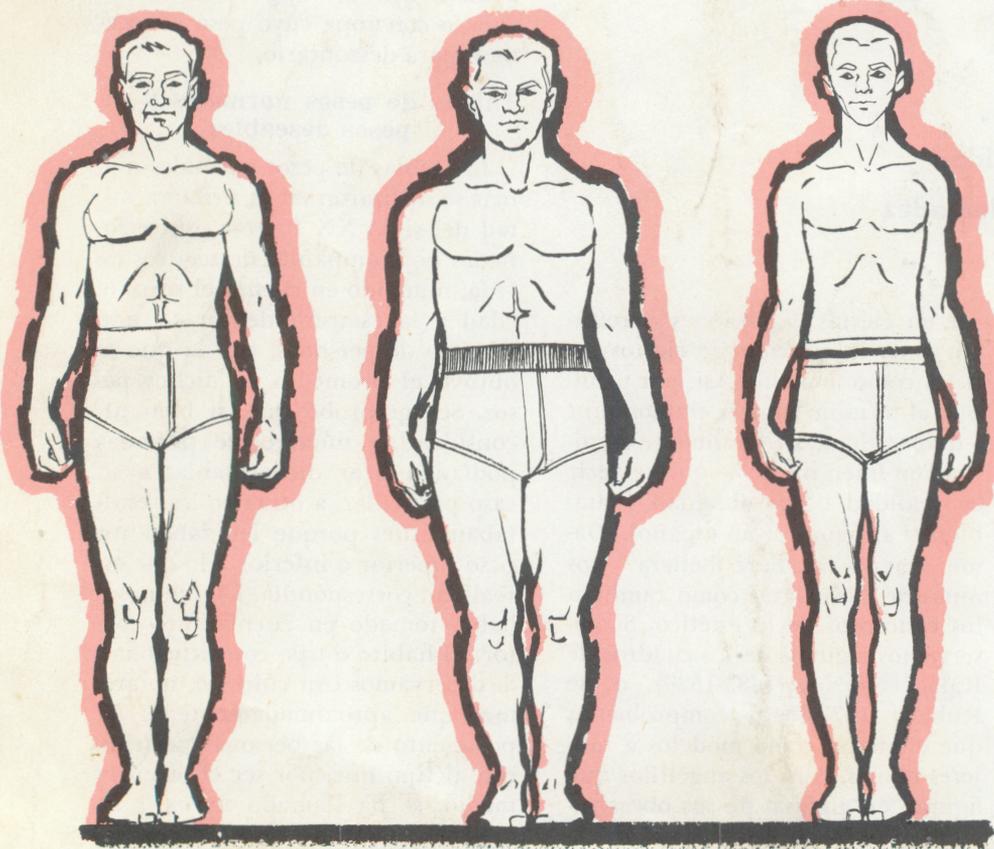
No siempre el exceso de peso corresponde a obesidad, si bien es su causa más frecuente. Un atleta, por sus músculos muy desarrollados, puede tener mayor peso que el considerado normal, sin ser obeso. Otras veces hay acumulación de agua en el organismo, que puede deberse a causas normales como por

ejemplo el período premenstrual, o a causas anormales como ciertas afecciones del riñón o del corazón. Otras veces el aumento de peso es causado por el aumento de tamaño de algún órgano como el hígado o el bazo.

*¿Qué es la obesidad?* Puede definirse la obesidad o polisarcia como el estado anormal caracterizado por la acumulación excesiva de grasa en el organismo. Una manera moderna de saber si hay cierto grado de obesidad consiste en medir el grosor de un pliegue de la piel (con los dedos o mejor aún con el calibrador) en tres lugares: en la zona del tríceps (cara posterior del brazo), en la espalda, debajo del ángulo inferior del omóplato, y en el abdomen, a cierta distancia por fuera del ombligo. Si la suma del espesor de los tres pliegues mencionados pasa de 75 mm en la mujer o de 65 mm en el hombre, se debe considerar que hay obesidad.

*Inconvenientes de la obesidad.* Además del factor estético, cabe señalar que la mortalidad es mayor en los obesos que en las personas de peso normal, y que ella aumenta en proporción con el exceso de peso. Por otra parte, son más frecuentes en el obeso los trastornos cardíacos—hipertrofia cardíaca, tendencia a la insuficiencia cardíaca y al infarto del miocardio—, y los trastornos vasculares, como por ejemplo una tendencia mayor a sufrir de hipertensión arterial o a tener una hemorragia cerebral. Hay a menudo en estos pacientes insuficiencia respiratoria, y una mayor tendencia a la diabetes y a la artritis.

*¿Qué hacer si nuestro peso aumenta más de lo normal?* Con frecuencia basta disminuir la ingestión de algún alimento rico en calorías del que quizá abusemos. Recuerdo un caso tal. Se trataba de un compañero al que llamábamos "el gordo", pues tenía una franca obesidad. Después de una de las vacaciones nos sorprendimos al observar que había dejado de ser gordo. Le preguntamos cómo lo había logrado y nos contó que tenía la costumbre de ingerir mucho pan con el resto de sus alimentos, pero que había bastado suprimirlo durante los tres



DIFERENTES HABITOS O TIPOS CONSTITUCIONALES. A la izquierda: normolíneo. A la derecha: longilíneo o de hábito asténico. En el centro: brevilíneo o de hábito esténico o pícnico.

## PESOS IDEALES PARA VARONES Y MUJERES ADULTOS

Pesos en kilogramos, según la constitución (con ropa liviana)

Pesos para varones de 25 años o más				Pesos para mujeres de 25 años o más			
Talla en cm*	Constitución pequeña	Constitución mediana	Constitución robusta	Talla en cm*	Constitución pequeña	Constitución mediana	Constitución robusta
155	50,5-54,5	54,0-58,5	57,5-64,0	145	41,5-44,5	43,5-48,5	47,0-54,0
157,5	52,5-56,0	55,0-60,5	58,5-65,5	147,5	42,5-46,0	44,5-50,0	48,0-55,5
160	53,5-57,0	56,5-61,5	60,0-67,0	150	43,5-47,5	46,0-51,0	49,5-56,5
162,5	55,0-58,5	57,5-63,0	61,5-69,0	152,5	45,0-48,5	47,5-52,5	51,0-58,0
165	56,5-60,5	59,0-66,0	62,5-70,5	155	46,5-50,0	48,5-54,0	52,0-59,5
167,5	58,0-62,0	61,0-67,0	64,0-73,0	157,5	47,5-51,0	50,0-55,5	53,5-61,0
170	60,0-64,0	62,5-69,0	67,0-75,5	160	49,0-52,5	51,0-57,0	55,0-63,5
172,5	61,5-66,0	64,5-71,0	68,5-77,5	162,5	50,0-54,0	52,5-59,0	57,0-64,5
175	63,5-68,0	66,5-72,5	70,5-79,0	165	51,5-55,5	54,5-61,0	58,5-66,0
177,5	65,5-70,0	68,0-75,0	72,0-81,0	167,5	53,5-57,5	56,5-63,0	60,5-68,0
180	67,0-71,5	70,0-77,0	74,5-83,0	170	55,5-59,5	58,0-65,0	62,0-70,0
182,5	69,0-73,5	72,0-79,5	76,5-86,0	172,5	57,0-61,5	60,0-66,5	64,0-71,5
185	71,0-76,0	73,5-82,0	78,0-88,0	175	59,0-64,0	62,0-68,5	65,5-74,0
187,5	72,5-77,5	76,0-84,0	81,0-90,5	177,5	61,0-65,5	63,5-70,5	67,5-76,0
190	74,5-79,5	78,0-86,5	82,5-92,5	180	62,5-67,0	65,5-72,0	69,5-78,5

\* La talla que se da para los varones supone el uso de zapatos con un tacón de 2,5 cm y para las mujeres uno de 5 cm. Para pesos sin ropa, deducir 2 a 3 kg al varón y 1 a 2 kg a la mujer. Tabla preparada por la Compañía Metropolitana de Seguros de Vida, 1960.

meses de vacaciones para recobrar su peso normal. También pudimos observar entre nuestros discípulos algunos casos en que el aumento de peso se producía cuando, "por falta de tiempo", dejaban de practicar su deporte favorito a la vez que seguían comiendo como antes.

Observemos si nuestro aumento de peso no se debe a comer entre horas o al hecho de que ingerimos mucha cantidad de alimentos ricos en calorías tales como pan, pastas, mantequilla y postres que contienen mucho azúcar.

Resumiendo: Nuestro incipiente aumento de peso cederá rápidamente si a la vez disminuimos con moderación la cantidad de alimentos ricos en calorías, y con prudencia aumentamos el ejercicio físico: deportes, trote, natación, ciclismo, o aun simplemente caminar mucho.

### Cuando el peso es menor que el normal

Hay personas que sin ser enfermas han sido siempre delgadas. Tienen la llamada delgadez constitucional. En ellos no solamente está

disminuida la grasa sino que habitualmente también las masas musculares se encuentran poco desarrolladas. Con frecuencia son pálidos y se cansan fácilmente. Hay otras personas, en cambio, que tenían peso normal y han adelgazado, sea por alimentación insuficiente e involuntaria (pobreza extrema, hambruna, guerras, etc.) o por un régimen alimentario mal indicado o mal aplicado, o por inapetencia causada por algún factor emotivo o psíquico.

En raros casos el adelgazamiento se debe al exceso de actividad física, lo cual hace insuficiente una alimentación que podría ser normal en una actividad menos intensa. Otras veces la causa es alguna enfermedad crónica o prolongada que produce inapetencia y mal estado general (tuberculosis, cáncer, etc.). También cuando la asimilación no puede producirse correctamente por vómitos, diarrea, etc., el descenso de peso puede ser notable. En la diabetes y en casos en que la glándula tiroidea funciona excesivamente, suele haber descenso de peso aun

cuando el paciente coma más de lo normal.

*Inconvenientes que puede traer la delgadez excesiva.* Es frecuente en estos casos que haya disminución de la vitalidad y de la energía para el trabajo, tendencia a trastornos digestivos, mayor propensión a adquirir la tuberculosis y, si la alimentación no es equilibrada, una carencia de ciertas vitaminas y minerales, lo que puede perjudicar la salud.

*Qué hacer si nuestro peso disminuye más de lo normal.* Es importante consultar con nuestro médico para determinar si hay alguna enfermedad o no. Si no la hay, suele bastar el aumentar las calorías de nuestra alimentación, consumiendo mayor cantidad de cereales —preferiblemente integrales—, aceites comestibles, etc. Al mismo tiempo convendrá disminuir el gasto de energía que pueden causar el ejercicio o el trabajo físico excesivos. En un próximo artículo consideraremos más extensamente la relación entre el peso de la persona y la alimentación. □

# ¿Qué Hacer si su Hijo SE MOJA EN LA

LOS padres de María, una niña de ocho años, llegaron un día a mi consultorio muy preocupados, pues hacía mucho tiempo que su hijita se orinaba en la cama, de noche, e inclusive en algunas ocasiones durante el día, estando en la escuela.

El que un niño se moje en la cama o cuando está jugando no tiene importancia si tiene menos de tres años. Pasada esta edad, ya está desarrollado como para controlar sus esfínteres, que son los músculos que tienen que ver con los actos de orinar y defecar. Pero no es normal que una niña de la edad de María tenga este problema; cuando se presenta, es aconsejable consultar cuanto antes con un médico de niños. Esta falta de control de la vejiga por parte del niño, en lenguaje médico denominada "enuresis", lo hace orinarse ya sea de noche o durante el día, cuando se encuentra ante alguna situación aflictiva. La enuresis no es una enfermedad, es un síntoma, que puede integrar el cuadro de diversos complejos sintomáticos. Es más frecuente en las niñas que en los varones.

El solo hecho de que un niño se moje en la cama debe llamar la atención de los padres, pues significa que algo anda mal en el mundo de su hijo: quizá no se le está dando la seguridad y el cariño que él necesita, o nos hallamos ante una enfermedad orgánica o del sistema nervioso.

El caso de María era diferente. Ella venía de un hogar feliz, donde recibía un amor y comprensión que le daban seguridad. Los estudios realizados demostraron que tenía un pequeño problema en la uretra, que es el conducto por donde se vierte la orina de la vejiga al exterior. Al examinar la uretra se encontró que había estrechez en dos lugares. Se hizo el tratamiento médico, y luego de algunas precauciones, en un par de meses María ya no tenía el problema de mojarse.

Las causas más frecuentes de la enuresis son: las infecciones de la vejiga o de los órganos genitales, parásitos, fimosis (estrechez del prepucio), y problemas de obstrucciones que a veces existen desde el nacimiento, como ocurría con María. En otros casos hay un defecto en el cierre de los huesos en la parte baja de la columna vertebral (espina bífida oculta).

Los problemas emocionales juegan un papel muy importante. Cuando un niño se siente seguro y amado, todo su mundo anda bien, incluso sus funciones orgánicas. Por otra parte, se ha comprobado que las situaciones emocionales conflictivas que surgen cuando los padres no se llevan bien, constituyen la causa de las dos terceras partes de los casos de enuresis. El niño que vive en un ambiente hogareño tenso y carente de afecto busca una descarga emocional en la práctica de hábitos indeseables como la enuresis, la masturbación, el robo, el chuparse los dedos, comerse las uñas u otros semejantes. El deseo de recibir atención es otro factor importante en muchos casos, sobre todo cuando el niño se siente desplazado por la llegada de un hermanito. El niño refleja su antagonismo, inseguridad y celos, mojándose, o con ataques físicos al hermanito o hermanita, o contra quien hace lo más que puede por él, a saber, su madre.

Dentro de los varios factores que causan la enuresis se encuentra el entrenamiento defectuoso que tuvo el niño de pequeño. Es contraproducente tratar de enseñarle el uso del "trono" antes de los 18 a 24 meses, ya que sólo entonces habrá una maduración orgánica que permita aprovechar el entrenamiento. El hacer de esta enseñanza un campo de batalla entre los padres y el hijo, no ayudará en nada al niño y sólo contribuirá a convertirlo en un neurótico. Otras veces la madre, o ambos padres, consciente o inconscientemente mantienen al niño ya crecido en el nivel afectivo y de personalidad de un niño pequeño, y él se comporta como tal.

En la primera infancia, el acto de orinar es reflejo. Entre los 18 y 24 meses va madurando el sistema nervioso simpático y dicho acto se va haciendo consciente. Ahora existe un control voluntario del cerebro, y al llegar a los treinta meses, en general se manifiesta la capacidad de dominar la vejiga durante las horas de sueño.

¿Qué hacer si su niño moja la cama? Sandra era una niña de seis años. Su mamá la trajo a mi consultorio. Se mojaba de noche y de día. Sus padres estaban separados. Su hogar había sido cualquier cosa menos feliz. Luego de evaluar el problema y tener una seria

# CAMA?

conversación con los padres, y de corregir un problema de obstrucción, les pedimos que regresaran a las dos semanas. Cuando Sandra volvió, ya no se mojaba. Varias cosas habían cambiado. Ya no se quedaba mirando televisión hasta la media noche; se acostaba temprano. El papá le compró unos hermosos libros sobre las historias de la Biblia, que la mamá le leía antes de dormirse. Ese cambio en el círculo familiar produjo un cambio en Sandra y su problema se corrigió.

Como lo muestra el ejemplo antedicho, a fin de eliminar la enuresis muchas veces es necesario corregir el ambiente donde vive el niño. La conducta de las personas que rodean al niño, su educación y el medio en general hacen que muchas veces el tratamiento haya que dirigirlo a la familia. En casos leves, la adecuada orientación de los padres y un nuevo planeamiento de la vida del niño pueden obtener el cambio necesario. Aquí el especialista de niños puede ayudar y aconsejar, pues fácilmente se dará cuenta si hay un problema de celos o si el niño es sobreprotegido.

He aquí otras recomendaciones útiles para que su hijo no se moje en la cama: Evítense las bebidas irritantes como ser los condimentos, las frituras, las bebidas alcohólicas, el té, el café, las bebidas con cola, como Pepsi Cola y Coca Cola. Después de las cuatro de la tarde, vigile para que el niño tome pocos líquidos. Hágalo orinar antes de acostarlo y, si hace falta, despiértelo unas horas después para que orine otra vez. Si durante el día el niño no puede dominar bien su vejiga, enséñele a orinar a intervalos gradualmente crecientes (cada dos horas, cada tres, etc.). No se debe castigar ni avergonzar al niño por el hecho de que moje la cama; mejor resultado se obtendrá alabándolo o recompensándolo cada vez que su cama está seca a la mañana siguiente.

El médico puede recetar ciertos medicamentos que ayuden a controlar algunas situaciones emocionales que producen enuresis. Si el niño continúa mojándose después de tres meses de realizado el tratamiento médico y psicoterápico, es imperioso hacer una evaluación urológica completa para descartar problemas orgánicos que causen la enuresis. □

# La página de La COCINA

LAS recetas de este mes son una contribución de las damas que asistieron a otro cursillo de Nutrición Aplicada, dictado últimamente por la encargada de esta sección. Deba-jo de las recetas figura entre parén-tesis el nombre de su autora.

## GUIISO DE VERDURAS (Lilia Bendrell)

- 1 taza de gluten de trigo prepara-  
do y cocido
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla mediana cortada en re-  
banadas
- 2 dientes de ajo fresco y picado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de salsa de tomate
- ½ pimentón verde (pimiento  
morrón, chile dulce)
- 3 papas medianas picadas en cu-  
bos
- 2 tallos de apio picado
- 1 bolsa de verduras mixtas con-  
geladas (o dos tazas de una  
mezcla de verduras, como ser  
zanahorias, ejotes, apio, gui-  
santes, elotes, etc.)
- 2 tazas de agua o el jugo en que  
se cocinó el gluten de trigo

Se fríe el gluten de trigo con el aceite, el ajo, el orégano y la cebo-lla. Se le pone la sal, el comino, las papas picadas en cubitos y las ver-  
duras mixtas. Se cocina en fuego lento durante una media hora o hasta que las papas están cocidas. (Este guiso se puede servir con arroz.)

## MANTEQUILLA DE CACAHUETE (maní)

- 2 tazas de cacahuetes pelados,  
crudos o tostados
- 2 a 3 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Se ponen los cacahuetes en la li-  
cuadora de a poco. Cuando estén  
pulverizados, se agrega una cucha-  
rada de aceite, usando una espátu-  
la para guiar la mantequilla al cen-  
tro de la licuadora. Se añade la sal

y se licúa todo a alta velocidad has-  
ta que la mantequilla tenga la con-  
sistencia deseada. Da como 1½ tazas.

## BATATAS (camotes) CON MANZANAS

(María Seville)

- 6 batatas cocidas, frías
- 4 manzanas grandes y ácidas,  
cocidas

Se pelan las batatas y las man-  
zanas. Se las rebanan. Se las pone en  
capas alternadamente, en una fuen-  
te engrasada. Se agregan pedacitos  
de margarina y se salpican con azú-  
car morena entre cada capa. Se las  
hornea durante 20 a 30 minutos a  
350°F (175°C). Se las sirve calien-  
tes. Da 6 porciones.

## GALLETAS DE AVENA

(Adelina Flores)

- 3 tazas de avena
- 2 tazas de harina integral

# Recetas Escogidas

## Por la Dra. IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de Nutrición  
en la Universidad  
de Loma Linda, California

- 1 taza de germen de trigo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de azúcar morena
- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de semilla de ajonjolí o  
sésamo
- ½ taza de aceite
- 1 taza de agua

Se bate el aceite y el agua. Se  
agregan los ingredientes y se re-  
vuelve bien hasta que la masa esté  
compacta.

Se estira la masa en dos moldes  
para hornear galletitas, ligeramente  
engrasados, y se las corta en cua-  
dritos. Puede salpicarse con una  
pizca de sal si se desea. Luego se  
hornea durante 30 minutos a 300°F  
(155°C). Da cuatro docenas de ga-  
lletas.

## ENCURTIDOS (Pickles) CON LIMON

(Edythe Cottrell)

- 4 kilogramos de pepinos (co-  
hombros) cortados en rebana-  
das
- 8 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- ¼ taza de sal
- 2 tazas de azúcar morena o 2  
tazas de jugo de manzana con-  
centrado
- 2 tazas de jugo de limón
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de semilla de apio

Se rebanan los pepinos enteros  
sin pelarlos (si son tiernos), las  
cebollas y los pimientos. Colocadas  
estas verduras en una fuente por ca-  
pas, se las espolvorea con sal. Se  
deja reposar por tres horas en la  
heladera.

A continuación se combina el  
azúcar con el agua, el jugo de li-  
món, la sal y las semillas de apio, y  
se da un hervor. Se agregan las ver-  
duras ya cortadas, dejando que lle-  
guen al punto de hervir, pero sin  
hervirlas. Se colocan en frascos—  
esterilizados—hervidos y calientes—  
que se tapan herméticamente. □



## COMO MANTENERSE JOVEN

Por SUSANA  
ARMAN

Sus ojos color turquesa hacían guiños mientras hablaba.

—Primero quiero agradecerles a todos por estos hermosos regalos. Ahora, sentémonos, y les diré lo que he aprendido luego de muchos años de tensiones y esfuerzos.

Nos sentamos y esperamos expectantes la revelación de su secreto.

—Hace muchos años yo era una esposa y madre que vivía nerviosa y en constante tensión —comenzó—. Me preocupaba por la salud de mi familia. De hecho siempre andaba preocupada por algo. También era una perfeccionista. Esta característica es un anzuelo perfecto para las preocupaciones. No disfrutaba de mi casa ni de mi familia. Estaba encerrada en una prisión emocional.

“Un martes, mientras estaba limpiando la casa, me abrumó la fatiga. Me senté y empecé a llorar. Sin saber qué hacer, comencé a orar pidiendo orientación.

“Después de un momento decidí olvidarme de la limpieza de la casa por ese día. Este fue el comienzo de una flexibilidad conmigo misma. Me dije: ‘Estás atravesando una crisis nerviosa. Haz una limpieza más importante: repasa todo lo que hay en tu mente y descarta todo aquello que te haga sentir miserable’. Encontré que en mí había un verdadero desánimo. Lo único que existía eran pensamientos negativos. En seguida me di cuenta de que nin-

gún pensamiento positivo podría sobrevivir en una atmósfera tan deprimente.

“Luego de analizar estos pensamientos negativos que consistían en ansiedades familiares, molestias mezquinas, heridas insignificantes y cosas por el estilo, me di cuenta de que mucho de eso se refugiaba en mí porque era supersensitiva y temerosa. En ese momento las vi como eran en realidad y, al comprenderlas, se desvanecieron en el aire. Yo era mi peor enemiga: me había encerrado a mí misma en una terrible prisión emocional. Decidí disciplinarme con determinación. Cualquier pensamiento negativo (yo los llamaba gusanitos de preocupación), sería exterminado inmediatamente”.

—Mamá Ellie —le pregunté cuando se detuvo un instante para tomar aliento—, ¿qué fue lo que usó para exterminar esos “gusanitos de preocupación”?

—Buenos pensamientos —me contestó sin vacilar—. En cuanto un pensamiento negativo trataba de invadir mi mente, lo rechazaba y en su lugar ponía uno positivo. Es maravilloso observar cómo nos beneficiamos con los buenos pensamientos.

“A medida que iba pasando el tiempo, comencé a despreocuparme de mis propios sentimientos y a ocuparme más acerca de los sentimientos de las personas que me rodeaban. Me volví más comprensiva y compasiva. Traté por todos mis medios de alegrar a otros. También me volví más flexible con mis tareas. Descubrí que la rigidez crea tensiones. También aprendí que mientras había estado preocupada con las necesidades familiares había descuidado lo más importante: la necesidad que los míos tenían de una madre y esposa descansada, con músculos y nervios distendidos.

“A medida que mi mente se iba iluminando, comencé a disfrutar de la compañía de mis dos hermosos hijos. Sus risas se escuchaban más a menudo, y me parecían música. Me volví más agradecida a mi devoto esposo y buenos amigos. Las puestas de sol, las estrellas, los árboles y muchas otras bendiciones quedaban atesorados en mi corazón.

“¡Al fin estaba libre! La llave que me liberó de mi prisión fueron los **buenos pensamientos**. No pasa un día sin que ore pidiendo buenos pensamientos, positivos, llenos de amor y esperanza. Son los mejores tranquilizadores del mundo”. □

ME INVITARON a una fiesta de cumpleaños. Una amorosa mujer a quien cariñosamente llamábamos Mamá Ellie celebraba su nonagésimo segundo aniversario.

Fue una fiesta maravillosa. Cuando llegó el momento de abrir los regalos, nos reunimos a su alrededor. Su rostro sonriente estaba tan calmo como una gentil mañana de primavera.

—¿Cómo se las arregla? —comentábamos entre nosotros.

—Preguntémosle —dijo alguien, quien a pesar de contar solamente cuarenta años, tenía el rostro surcado por arrugas de ansiedades pasadas.

—Mamá Ellie, por favor, díganos cómo hace para mantenerse joven —preguntamos casi al unísono.

# Un Símbolo del PLAN DIVINO DE R

EL AMOR eterno de Dios hizo provisión para que la caída voluntaria del hombre hallara un remedio eficaz. La cruz sería el medio para volver a unir la tierra con el cielo. El sacrificio divino sería el precio para saldar la deuda del hombre. El propio Padre celestial, muriendo en la persona de su Hijo Jesucristo, transformaría en el Gólgota la destrucción eterna del pecador en una vida perpetua y feliz, con la sola condición de que éste reconociera su necesidad y aceptara a Jesús como su Salvador.

El plan admirable que Dios formuló para salvar a la criatura humana tenía como base el amor incommensurable del Padre celestial, y como medio el mayor de todos los sacrificios, el de la vida de Cristo Jesús.

Siendo que este plan maravilloso quedó formulado desde antes de la fundación del mundo, y con el propósito de hacer accesible su comprensión a la mente humana, sobre todo antes de la venida de Cristo a la tierra como Salvador, Dios ordenó a Moisés la construcción de un tabernáculo o santuario y estableció en torno a él un sistema de ceremonias simbólicas. Estas debían ser un símbolo ilustrativo del plan restaurador del cielo.

Ese santuario está directamente relacionado con la profecía del juicio investigador, al cual nos hemos referido en nuestros artículos anteriores. Como se recordará, al final de los 2.300 años "el santuario será purificado".

Concretamente, ¿qué es ese santuario y qué significa la expresión "será purificado"?

## **Lección objetiva del plan divino**

El santuario era un edificio que Dios ordenó a Moisés que constru-

yera según especificaciones precisas, para que sirviera como centro del culto. "Y harán un santuario para mí, y habitaré en medio de ellos",<sup>1</sup> le dijo. Era al principio un tabernáculo hecho de madera, ricos cortinados y metales, que más tarde fue reemplazado por el suntuoso templo de Jerusalén.

Sobre el santuario se proyectaba simbólicamente la cruz del Calvario. Sus diferentes partes, muebles y utensilios, así como las ceremonias que se realizaban en el mismo, constituían la representación concreta y objetiva de importantes verdades espirituales relativas a la salvación, y todas ellas señalaban la obra y la misión de Jesús como Salvador del pecado e intercesor y abogado del hombre.

Constaba de dos compartimentos: el primero, denominado "lugar santo", y el segundo, más interno, al que se llamaba "lugar santísimo". Ambas divisiones se hallaban separadas por un regio cortinado, y todo el edificio estaba rodeado por un extenso patio o atrio exterior.

¿Qué elementos contenía ese santuario, qué uso se hacía de los mismos y qué significado tenían?

El simbolismo espiritual de cada detalle del santuario resulta del mayor interés para nosotros, porque apunta al plan de salvación hecho por Dios para rescatar al hombre de su actual condición y brindarle la vida y la felicidad eternas.

En el atrio exterior, frente a la puerta, se hallaba en primer término el altar en que se quemaban los sacrificios animales. Un poco más adelante, y siempre en el atrio, en línea con el altar del holocausto, había una fuente con agua, en la que los sacerdotes hacían las abluciones rituales antes de officiar. Es-

tos actos representaban la pureza espiritual exigida por Dios de los hombres que actuaban como intercesores entre él y su pueblo.

Entrando ya en el lugar santo, hacia la derecha nos encontramos con una mesa con doce panes, "los panes de la proposición", símbolos del "pan vivo que descendió del cielo",<sup>2</sup> o sea Cristo, que está siempre en la presencia del Padre para interceder por su pueblo.

Hacia la izquierda vemos un candelabro de oro con siete lámparas que ardían permanentemente, las cuales simbolizaban la plenitud del Espíritu Santo, la tercera persona de la Divinidad, representante del Padre y del Hijo.

Hacia el fondo del lugar santo, frente a la pesada cortina que separa ambos aposentos, se halla el altar del incienso, sobre el cual se quemaba de mañana y de tarde el perfume. El humo del mismo, cual agradable ofrenda, ascendía juntamente con las oraciones del pueblo, como símbolo de los méritos y la gracia de Cristo, en virtud de los cuales son escuchadas las plegarias humanas.

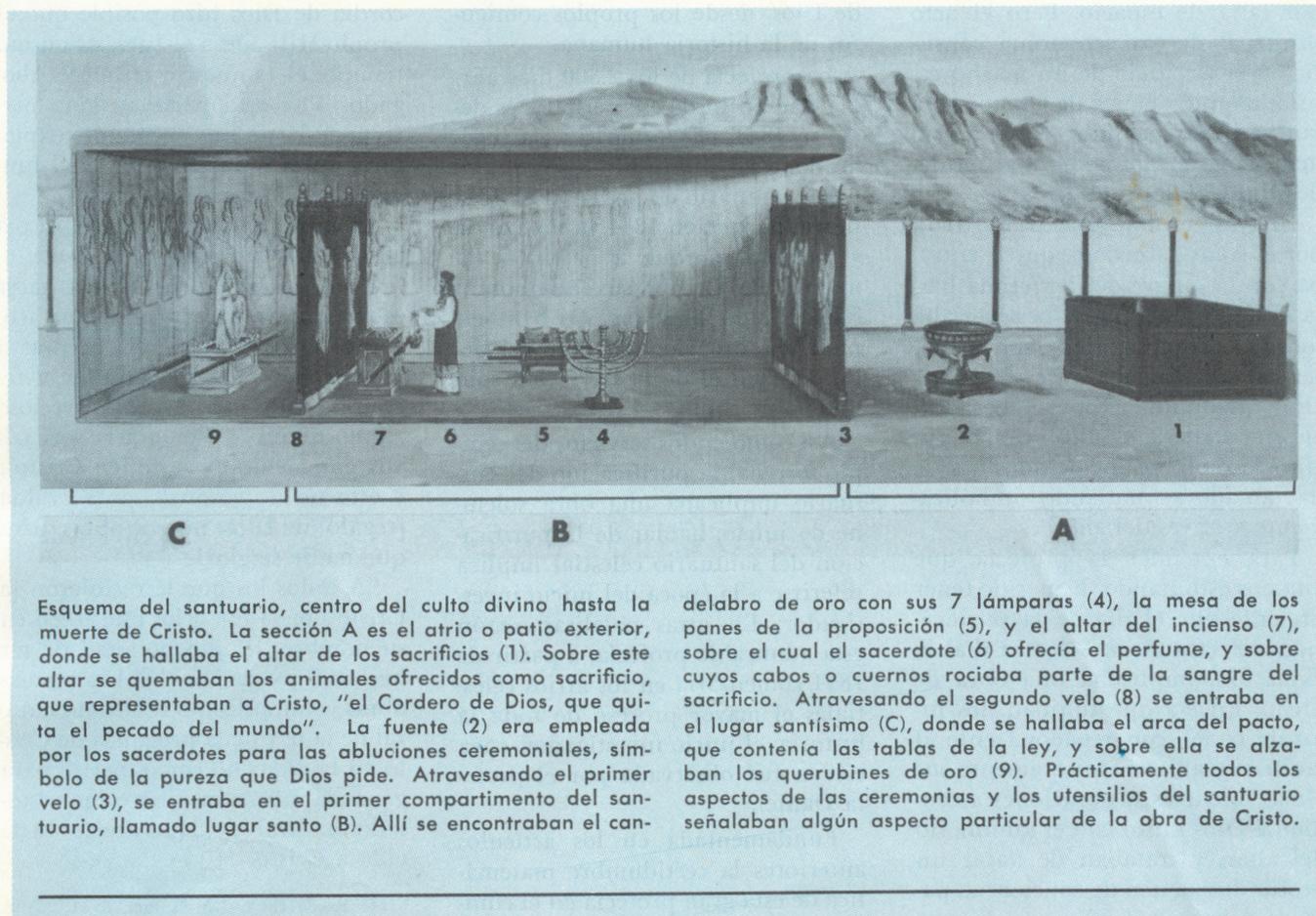
En el lugar santísimo, o sea el segundo aposento del templo, había un solo mueble, y éste era el "arca del pacto", cofre de maderamente labrado, con una cubierta llamada "propiciatorio". Había también sobre la misma dos querubines de oro que miraban con reverencia al interior del arca.

Dentro del cofre se habían colocado las dos tablas de piedra en las que se hallaban escritos los Diez Mandamientos del Decálogo, o sea la ley de Dios, la cual contiene los supremos principios que rigen las relaciones del hombre con Dios y con sus semejantes.

Esa ley de Dios, base de la jus-

# RESTAURACION

Por el Dr.  
FERNANDO CHAIJ



Esquema del santuario, centro del culto divino hasta la muerte de Cristo. La sección A es el atrio o patio exterior, donde se hallaba el altar de los sacrificios (1). Sobre este altar se quemaban los animales ofrecidos como sacrificio, que representaban a Cristo, "el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo". La fuente (2) era empleada por los sacerdotes para las abluciones ceremoniales, símbolo de la pureza que Dios pide. Atravesando el primer velo (3), se entraba en el primer compartimento del santuario, llamado lugar santo (B). Allí se encontraban el can-

delabro de oro con sus 7 lámparas (4), la mesa de los panes de la proposición (5), y el altar del incienso (7), sobre el cual el sacerdote (6) ofrecía el perfume, y sobre cuyos cabos o cuernos rociaba parte de la sangre del sacrificio. Atravesando el segundo velo (8) se entraba en el lugar santísimo (C), donde se hallaba el arca del pacto, que contenía las tablas de la ley, y sobre ella se alzaban los querubines de oro (9). Prácticamente todos los aspectos de las ceremonias y los utensilios del santuario señalaban algún aspecto particular de la obra de Cristo.

ticia y del juicio, es la que condena a la muerte a los hijos de Adán por haberla violado. Pero por encima de ella estaba el propiciatorio, símbolo del trono de Dios. Allí se manifestaba la presencia visible del Creador, mediante una luz resplandeciente llamada *shekina*. Desde ese lugar, merced al sacrificio de Jesús, era otorgado el perdón del pecado.

Así, en el plan de salvación se hermana la justicia de Dios, representada por la ley, con la misericordia y el amor divinos, manifestados en el perdón otorgado a base del sacrificio vicario de Cristo.

¿Cómo se realizaban las ceremonias en el santuario?

### **Significativos actos simbólicos**

Los actos simbólicos, expiatorios del pecado, eran sencillos, solemnes, pero muy significativos. El pecador venía al atrio del templo trayendo un animal de condiciones estipuladas, colocaba sobre él sus manos, confesaba sus culpas, y luego él mismo sacrificaba la víctima, que era quemada por el sacerdote sobre el altar. El pecador debía recordar que así como era ofrecido aquel cordero u otro animal inocente, algún

día Cristo mismo daría su vida para pagar la pena que le hubiera correspondido pagar a él.

El sacerdote entonces tomaba un poco de la sangre del animal sacrificado y rociaba los cabos del altar del perfume, en el lugar santo. Por la fe que el culpable ejercía en el sacrificio del Mesías venidero, el "Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo",<sup>3</sup> sus pecados le eran perdonados y resultaban transferidos, simbólicamente, mediante la sangre rociada, al lugar santo del templo. Allí se iban acumulando durante todo el año las transgresio-

nes del pueblo. Además de estos sacrificios individuales, los sacerdotes ofrecían holocaustos diarios de carácter colectivo, por la mañana y por la tarde.

Por fin llegaba el día anual de expiación, o día de la *purificación del santuario*, que era siempre el diez del mes séptimo. En él se realizaba una solemne ceremonia anual.<sup>4</sup> Tenemos que omitir sus detalles por falta de espacio. Pero el acto principal de esa ceremonia consistía en el sacrificio de un macho cabrío, también figura de Cristo, cuya sangre debía purificar el santuario manchado por los pecados acumulados durante todo el año.

Esta ceremonia era presidida por el sumo sacerdote, quien entraba con la sangre de la víctima hasta el lugar santísimo y la asperjaba sobre el propiciatorio, para satisfacer así las exigencias de la ley de Dios quebrantada por el pecador. De esta manera, el santuario era purificado de todos los pecados que se habían ido acumulando simbólicamente a través del año.

Para entender la profecía que estamos estudiando, hemos de tener presente que el día de la purificación del santuario, o sea el día de expiación, implicaba una obra de juicio. En esa oportunidad, los hijos de Israel, congregados frente al santuario, afligían sinceramente sus almas mientras sus oraciones ascendían a Dios junto con el sahumero del altar, y trataban de hacer un profundo examen de conciencia, para descubrir cualquier pecado que hubiera quedado sin confesar, puesto que entonces se efectuaba la expiación de todas las transgresiones del año. "Ningún trabajo haréis en este día —les había prescripto Dios—; porque es día de expiación, para reconciliaros delante de Jehová vuestro Dios. Porque toda persona que no se afligiere en este mismo día, será cortada de su pueblo".<sup>5</sup> Tal era la sentencia para el que no se arrepentía en una ocasión tan decisiva.

### *Un día solemne de juicio*

En otras palabras, era un día de *examen personal del corazón y de juicio del pueblo*. Y bien; esa oca-

sión anual, así como todos los demás actos realizados en el santuario, era simbólica. Representaba nada menos que el juicio investigador al cual nos referimos en nuestro artículo anterior, un juicio que, de acuerdo con otros pasajes de las Escrituras, debía efectuarse en las cortes del tribunal divino, para determinar la suerte eterna de los que han profesado pertenecer al pueblo de Dios, desde los propios comienzos de la historia humana.

La profecía de los 2.300 días afirma que al fin de ese período, es decir en 1844, el santuario sería purificado.

Ese santuario no podía ser el de la tierra, porque en 1844 ya no existía y, además, porque a partir de la muerte de Cristo, sus ceremonias habían sido abolidas. Debía ser, pues, el santuario verdadero del cielo, del cual el de la tierra era sólo una pobre copia.<sup>6</sup>

Así como en los servicios del templo terrenal la purificación del santuario implicaba una obra solemne de juicio, hablar de la purificación del santuario celestial implica referirse a la época del juicio investigador. En otras palabras, según esta admirable profecía, a partir de 1844 comenzaría en los atrios celestiales el mayor proceso de toda la historia, el juicio investigador, cuya escena fue observada por el profeta Daniel.<sup>7</sup>

Fundamentada en los artículos anteriores la certidumbre matemática de esta gran profecía en el cumplimiento pasmoso y preciso de los cuatro sucesos históricos oportunamente mencionados,<sup>8</sup> tenemos la garantía de que el acontecimiento que

constituye la culminación de la misma —la época del juicio—, aunque invisible a los ojos humanos, es igualmente verídico, y constituye una grave realidad que el mundo debe confrontar y por lo tanto debe también conocer.

Mostramos en nuestro artículo anterior que en este juicio solemne al cual cada uno de nosotros debe hacer frente, la bondad y la *misericordia* de Dios hizo posible que el propio Hijo fuera el Juez. Al mismo tiempo, él es nuestro eficiente Abogado. Por otra parte su vida perfecta en la tierra y su muerte expiatoria en la cruz constituyen el fundamento de nuestro triunfo.

El murió en nuestro lugar. El pagó la deuda. El cumplió la pena.

Todo lo que necesitamos hacer es reconocer nuestra condición, acogernos a su misericordia, aceptar a Jesús como nuestro Salvador y recibir la vida eterna como precioso regalo divino. "Por gracia sois salvos por medio de la fe [en Cristo]; y esto no de vosotros, pues es don [regalo] de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe".<sup>9</sup>

"A todos los que le recibieron [a Cristo por la fe], a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios".<sup>10</sup> Las buenas obras vendrán como resultado natural de la fe y de la presencia de Cristo en la vida; no como mérito para ganar la salvación, sino como resultado natural de la entrega de la vida a Cristo. □

(1) Exodo 25: 8. (2) S. Juan 6: 51. (3) S. Juan 1: 29. (4) Levítico 16: 5-22. (5) Levítico 23: 28, 29. (6) Hebreos 8: 2, 5. (7) Daniel 7: 9, 10. (8) El bautismo de Jesús, el período en que se reconstruiría la ciudad, el año de la crucifixión de Cristo y la destrucción de Jerusalén. Véase nuestro artículo de junio. (9) Efesios 2: 8, 9. (10) S. Juan 1: 12.

## *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 \_\_\_\_\_

# AL DÍA,

## Un programa de televisión diferente

HACE pocas semanas se lanzó en California, a corta distancia de Hollywood, el programa de televisión Al Día, dirigido a los cinco millones de hispanos que viven en ese Estado. Es un programa en colores, nuevo, diferente, valioso. Merece ser visto y apoyado.

Al Día trata en forma ágil y práctica los diferentes problemas que enfrentan muchas personas de habla hispana en los Estados Unidos, problemas tales como el desempleo, el prejuicio, el alcoholismo, la pobreza, la comunicación y otros semejantes. Ofrece respuestas claras y orientadoras, fundadas en las enseñanzas de las Sagradas Escrituras. Al Día es un programa cristiano para las familias hispanas que desean progresar y disfrutar de mayor felicidad.

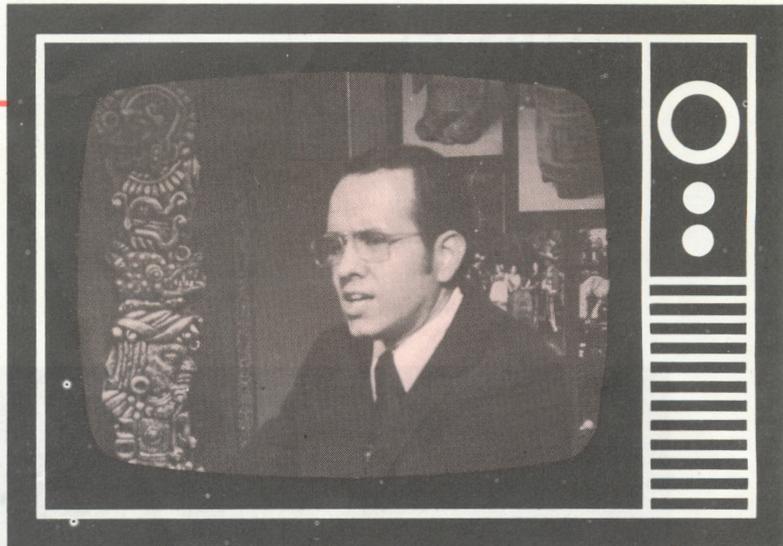
Otro aspecto interesante del programa es el de sus números musicales de notable calidad. Colaboran en Al Día el conjunto mexicano Los Camperos, que ha actuado para algunos de los presidentes de los Estados Unidos, y el conjunto Benavides, que le da una rica variedad al programa con su marimba, sus guitarras y mandolinas. El director y orador de Al Día es el Lic. Pedro Geli, pastor de la Iglesia Adventista, quien usa la última parte de cada programa para presentar a Cristo como la única solución realmente eficaz y perdurable de todos nuestros problemas. Los televidentes pueden conseguir gratuitamente material informativo adicional sobre los temas que se presentan.

Los productores ejecutivos del programa Al Día son Shirley Burton y Eliezer Benavides. Este último es el director de todas las actividades que la Iglesia Adventista realiza en favor de la población hispana en el oeste de los Estados Unidos. Ambos llevan a cabo su tarea con notable celo y competencia.

El programa Al Día es parte de la Red Hispana Internacional de Televisión, y puede verse los domingos de mañana (la hora varía según la zona).

En una época cuando tanto de lo que se presenta en televisión es mediocre o malo, resulta alentador ver el desarrollo de un programa como Al Día, cuyo lema es: "Ganar amigos para acercarlos a Cristo".

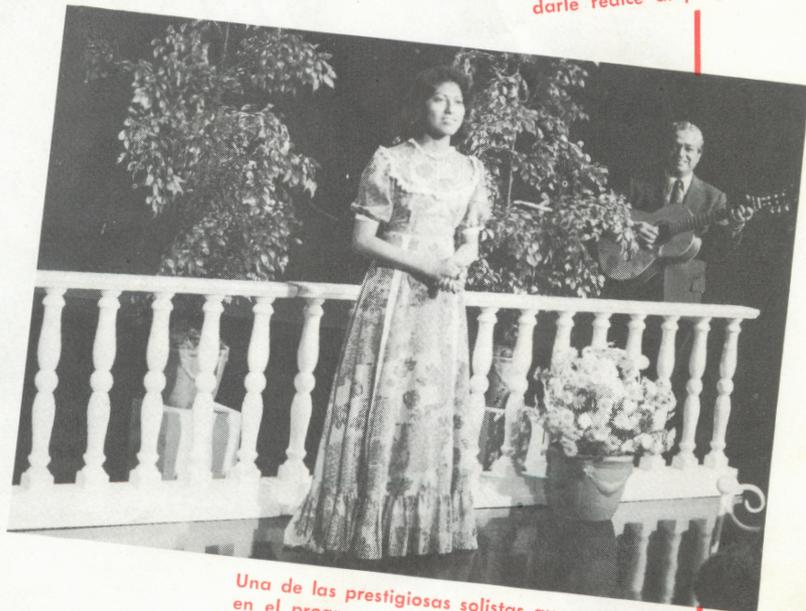
Digamos finalmente que, prácticamente en todos los países donde se distribuye **EL CENTINELA**, la Iglesia Adventista cuenta con programas televisivos y radiales que ofrecen mensajes de orientación y esperanza para una sociedad en crisis. Hacemos votos para que todos ellos, incluyendo Al Día —que acaba de nacer en forma tan auspiciosa—, puedan ser del agrado del público y cumplir con eficacia su sagrada misión. □



El Lic. Pedro Geli es el director y orador del programa Al Día, dedicado a la comunidad hispana de California.

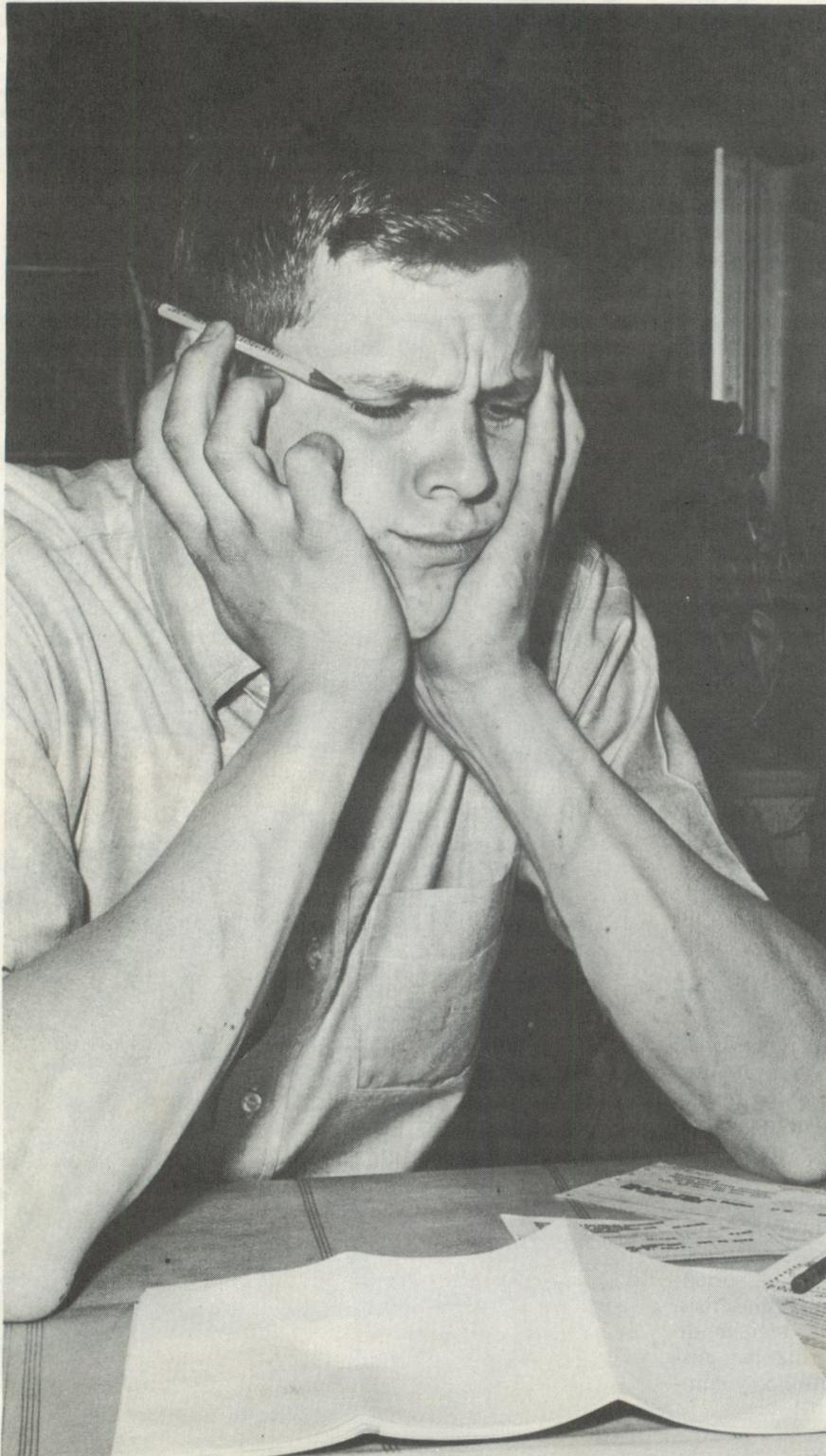


El conjunto Benavides contribuye con su arte y su simpatía para darle realce al programa.



Una de las prestigiosas solistas que actúan en el programa Al Día, tanto con canciones seculares como religiosas.

# COMO VIVIR



¿SE HA preguntado Ud. por qué tantas familias compuestas por personas capaces e inteligentes se tambalean, sin embargo, al borde del desastre financiero?

Casi todos los hogares que Ud. conoce están afectados por problemas de dinero. Los expertos en asuntos financieros del hogar dicen que esos problemas, y las disputas sobre cómo ponerles fin, son a menudo causa de divorcio, y una raíz de serias dificultades entre padres e hijos.

¿Es la suya una de esas familias que no gozan "lo bueno de la vida" a pesar de tener ingresos adecuados? ¿Le interesa saber cómo salir de deudas? ¿Le aflige el problema de las finanzas del hogar? También me afligía a mí, pero descubrí las tres causas principales de la mayoría de los problemas financieros familiares, las cuales a su vez constituyen otros tantos problemas. Si logra entenderlos y evitarlos, sus dificultades financieras serán cosa del pasado.

## Problema 1—Falta de presupuesto

Los consejeros en asuntos de finanzas del hogar afirman que la mayoría de los problemas financieros familiares se deben más a un mal manejo de los ingresos que a lo reducido de la cantidad.

Provisto de esta información, lleve a cabo una encuesta acerca de los presupuestos personales. Quedé sorprendido de los resultados. Esperaba encontrar a muchas personas que no hacían un presupuesto de sus ingresos, pero, sin excepción, todos los interrogados me dijeron que practicaban ese método.

Eso sí, muy pronto me di cuenta—mediante preguntas específicas—que el hombre y la mujer promedio ni siquiera sabe lo que es un verdadero presupuesto.

# SIN DEUDAS

★ Las finanzas en el hogar: motivo de seguridad o de angustia.

★ ¿Conviene usar el sistema de crédito o no?

Por ROBERTO R. DRACHENBERG

Licenciado en Ciencias Económicas y tesorero de la División Interamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

Como ilustración citaré el caso de una señora que, después de haber elogiado ampliamente el valor de su presupuesto personal, me dijo cómo lo hacía: "Lo tengo en mi cabeza. Probablemente sería mejor si lo planeara o lo escribiera".

La mayoría de las personas lo único que hacen es luchar mensualmente con las cuentas, y creen que esto es presupuestar. Puede ser que ello les cueste bastante tiempo y esfuerzo, pero de ningún modo significa que se rigen por un presupuesto.

En verdad un presupuesto correcto es un proceso bien documentado que elimina la pesadilla mensual de tener que calcular de dónde podrá conseguirse suficiente dinero para pagar las cuentas. Esto lo aprendí después de pasar años escamoteando el pago de algunas cuentas cada mes. Pocos saben cómo obtener buenos resultados de su presupuesto.

*Un antiguo principio.* Lo cierto es que, por encima de cualquier otro libro, la Biblia indica la verdadera técnica de hacer un presupuesto. Sabía que muchos hombres famosos buscaban ayuda práctica en sus páginas, pero no había comprendido cuán claro era el concepto que tenían los antiguos hebreos del manejo de sus ingresos regulares.

De acuerdo con las leyes establecidas por los israelitas, la gente era inducida a apartar un porcentaje fijo de sus entradas regulares para uso personal en ocasión de las fiestas religiosas anuales.

Este método de establecer un porcentaje fijo para obligaciones futuras no es el que usa la mayoría de las personas. Al contrario, la técnica que usa la mayoría, al parecer, es pagar todas las cuentas que se reciben después de cobrar el último sueldo, con cualquier dinero dispo-

nible. Pero esto no significa presupuestar; en cambio, el método del porcentaje fijo sí entra de lleno en esa clasificación.

## Problema 2 — Abuso de créditos

Antes de la Segunda Guerra Mundial, el sistema de crédito usado por la familia promedio era muy limitado y apenas tenía aceptación. Un préstamo hipotecario sobre la casa era señal de serias dificultades financieras, parecidas a la perspectiva de tener que refugiarse en un asilo.

A veces se podía comprar un automóvil a plazos y existía el método de conseguir préstamos reducidos de los bancos. Pero el volumen de operaciones crediticias era muy reducido. El mundo de las compras a plazos no había surgido todavía.

Desde entonces, la expansión del sistema de crédito ha sido fenomenal, no sólo en los Estados Unidos, sino en el mundo entero. Hoy por hoy, el fantástico método de la "compra al instante" es uno de los rasgos más característicos de nuestra sociedad.

Pero, ¿qué diremos en cuanto al uso de crédito? ¿Se precipita Ud. en las compras a plazos como la mayoría de sus vecinos? ¿Es esto un error? Quizá el mayor problema sea la falta de conocimiento acerca de las compras a plazos.

*El sistema de crédito: ¿bueno o malo?* Sería injusto decir que el sistema de crédito es de por sí un error. Sobre todo en el mundo de los negocios, el uso del crédito apropiado ha facilitado en forma significativa la afluencia de bienes y servicios. Mucho se podría decir acerca del aspecto personal de los beneficios potenciales que este sis-

tema tiene para el consumidor. Las tarjetas de crédito, por ejemplo, eliminan los riesgos de llevar consigo dinero en efectivo. Los préstamos a largo plazo y bajos intereses hacen posible la adquisición de artículos grandes como casas y automóviles, que de otra manera no podrían ser adquiridos por muchos.

Con todo, muchas familias jóvenes son víctimas de las múltiples trampas del sistema de créditos. Carlos Neal, director del *Financial Counseling for the American Institute of Family Relations*, (Consejo Financiero para el Instituto Americano de Relaciones Familiares), señala que "la causa de casi todos los casos de bancarrota personal ha sido el abuso de los créditos, en otras palabras, la impaciencia por obtener las 'comodidades de la vida'".

Las compras a plazos, y particularmente el uso de las tarjetas de crédito, crean una ilusión de prosperidad. Lo reducido de los pagos, el hecho de que los cobros no lleguen hasta el fin del mes y la falta de dinero en efectivo en el momento de hacer la compra, hacen que las comodidades de la vida estén de pronto a nuestra disposición.

Como dijo un joven empleado de una compañía de servicio, "a veces cuando uno empieza a ahorrar y tiene que esperar demasiado, puede ser que pierda interés en adquirir las comodidades que quería". Esta clase de razonamiento conduce a que millones de familias gasten el sueldo antes de recibirlo.

El sistema de crédito puede ocupar su lugar en el seno de cualquier familia si ésta sabe cómo usarlo convenientemente.

*Una guía para el uso del crédito.* Debe recordarse en primer término

que hay dos clases de gastos. Rex Wilder, en su *Guía para las finanzas familiares*, las especifica: gastos necesarios y gastos destinados a satisfacer lo que se desea. Luego aclara la diferencia. Define lo necesario como "algo que se desea con urgencia y que a menudo constituye una necesidad biológica" (como la casa y la comida), y lo que se desea, como la aspiración a "tener algo que no se basa en una necesidad imprescindible de la vida". Usado con cautela, el crédito se puede aplicar a lo necesario, pero casi nunca a cosas de las cuales podemos prescindir.

La mayoría de las familias que tienen problemas financieros abusan del crédito con el afán de adquirir cosas que son sólo un deseo pero que no necesitan en realidad. Hasta que logren tener ahorros, debieran adoptar el sistema de comprar lo secundario sólo a base de dinero efectivo.

### Problema 3—Falta de ahorro

Las estadísticas en cuanto a las entradas familiares demuestran que el sistema de ahorro ha ido incrementándose durante las últimas dos décadas. También es un hecho estadístico interesante que las familias que ahorran no experimentan dificultades financieras.

Casi todas las personas con problemas monetarios con las cuales me encuentro, reaccionan inmediatamente así ante la idea del ahorro: "Ni siquiera podemos permitirnos ese lujo". Sin embargo, ¡pueden permitirse el lujo de no practicarlo! Mientras más bajas las entradas, más esencial es practicar el sistema correcto de ahorro.

Ya hemos visto que para adquirir cosas de valor secundario, o suntuario tal vez, es mejor el ahorro que el crédito. Pero no es ésta la clase de ahorro a la cual me refiero. Lo que más necesita la gente es lo que llamo Operación ahorro, particularmente útil para quienes viven con un presupuesto estrecho.

La Operación ahorro no es para planes futuros de vacaciones, la adquisición de objetos domésticos o la jubilación, sino para proporcionar los fondos necesarios con que afrontar los gastos imprevistos.

No importa cuán cuidadosamente planee Ud. los gastos futuros al hacer el presupuesto, siempre llegarán momentos de dificultad u oportunidades únicas en las que se necesita dinero extra. Cuanto más pobre sea la familia, más imperativa será la necesidad de la Operación ahorro.

Puede ser que Ud. piense que esta recomendación es, a la larga, menos importante que hacer un presupuesto y usar adecuadamente el crédito. Pero es igualmente valiosa. Decídase a practicarla. Mantenga ese dinero y no lo toque a menos que sea para una real emergencia. Ud. se sorprenderá al ver cuánto le rendirá su dinero.

### La regla más importante

Hay otro principio que gobierna el éxito o el fracaso de los asuntos financieros, y que es más importante que los tres que acabo de mencionar. Este principio surge de una de las fuentes menos reconocidas como autoridad financiera, la Biblia. Muchos hombres de negocio han acudido regularmente a las páginas de las Sagradas Escrituras para obtener orientación y sabiduría a fin de enfrentar sus problemas diarios. Co-



mo ellos, yo tengo un respeto profundo y permanente por los muchos consejos prácticos y las advertencias de la Biblia, especialmente en asuntos de dinero.

Por ejemplo, note el principio bíblico del ahorro: "Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio; la cual no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento" (Proverbios 6: 6-8).

En las palabras de Jesucristo encontramos un concepto aun más profundo y sólido: "Mas bienaventurada cosa es dar que recibir" (Hechos 20: 35).

Reconozco que no es fácil tomar la decisión de dedicar una parte de lo que se tiene para ayudar a los necesitados, cuando lo que se tiene es poco. ¿Ha considerado Ud. la posibilidad de incluir alguna vez en su presupuesto familiar una partida para auxiliar a los pobres, por más que sus recursos financieros sean limitados?

Este principio de preocuparse por los demás ejerce una influencia más estabilizadora sobre la persona que los tres puntos mencionados en este artículo. El sabio Salomón declaró al respecto: "Hay quienes reparten, y les es añadido más; y hay quienes retienen más de lo que es justo, pero vienen a pobreza. El alma generosa será prosperada y el que saciare, él también será saciado" (Proverbios 11: 24, 25).

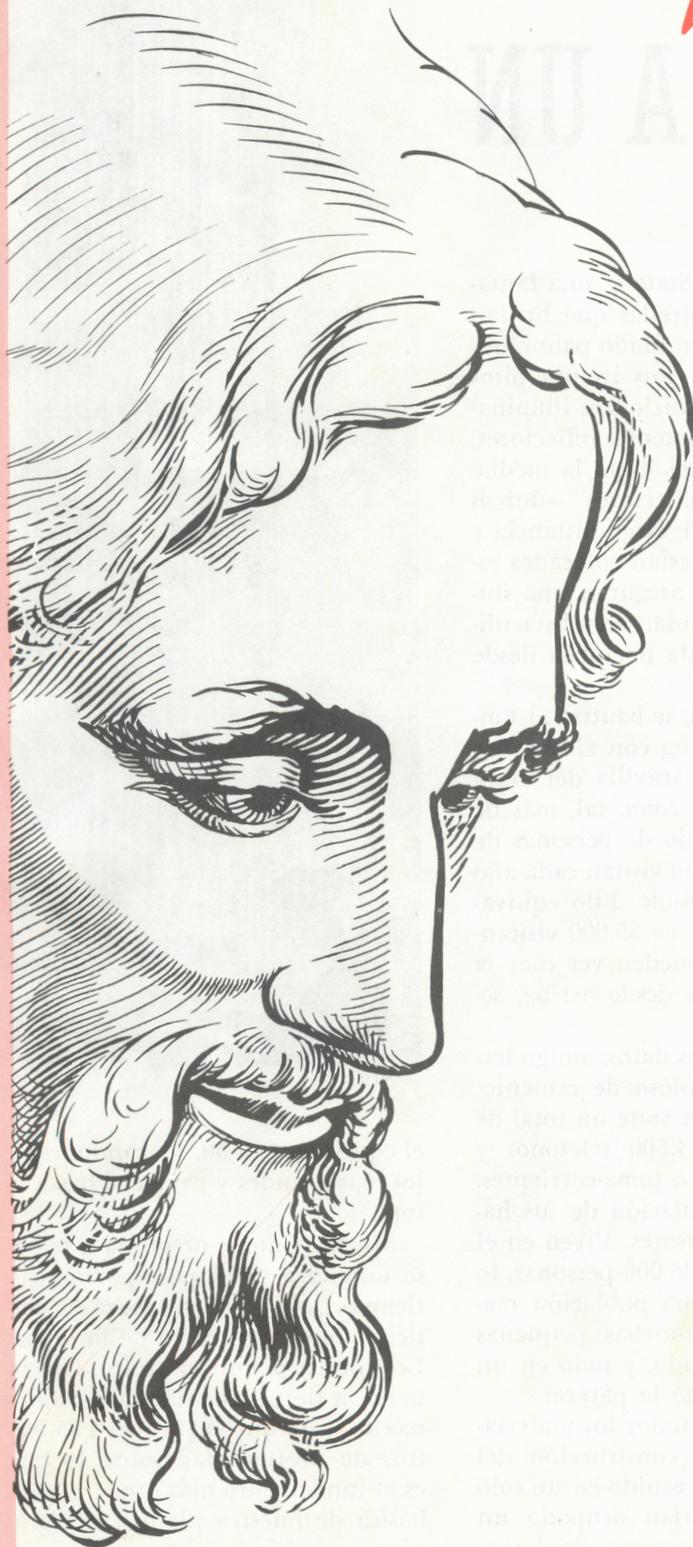
En resumen, éstas son las tres claves del éxito para experimentar la estabilidad financiera:

1. Hacer un presupuesto anual y mensual que ayude a usar los ingresos en forma inteligente y sistemática.
2. Evitar el uso de crédito, a menos que sea para algo inevitable. Ahorrar para adquirir las cosas superfluas.
3. Practicar la Operación ahorro para las emergencias.

Y, lo más importante de todo, examinar la actitud personal. ¿Es Ud. egoísta o generoso? ¿Se preocupa por las necesidades de otros, o sólo por las suyas? ¡He aquí el fundamento de la prosperidad financiera! □

Quisiera Presentarle a

# mi Amigo



MI AMIGO es fuerte, varonil y sociable. Se distingue en cualquier grupo y es un ejemplo perfecto de caballeridad y bondad. Sin embargo, todo su ser reacciona con severidad ante la injusticia, la hipocresía y la irreverencia.

Parece entender a la gente y es particularmente considerado con los pobres, los solitarios, los enfermos, los abandonados y aun con los de mala reputación. A decir verdad, parece ver algo de bueno en cada persona.

Este amigo me ha mostrado que el amor nunca deja de ser. Su amistad es la explicación de cuanta cosa buena hay en mi vida. En verdad, es el amigo de muchas personas cuyos sentimientos hacia él son como los míos, porque sus vidas han sido transformadas por su amistad.

Este amigo mío es tanto amado como odiado. Millones de personas rehúsan su amistad. Me pregunto por qué. ¿Podrá ser que en verdad no comprenden quién es él? Seguramente por eso los hombres lo mataron. El no había hecho ningún mal. Su única ofensa fue ser la verdad, la pureza y el amor encarnados.

Uno siempre se siente seguro con este amigo. Se prefiere su amistad a cualquier cosa en la tierra. Se desea su aprobación por sobre toda cosa que el mundo pueda ofrecer.

Yo le debo todo a él. El me reveló el significado de la vida. Me inspiró el deseo de ser bueno. Encendió mi alma con un noble propósito. Me da fuerzas para sobreponerme al mal. Me ha enseñado que, pase lo que pasare, puedo confiar en Dios como mi Padre celestial.

La tumba no lo pudo contener. El vive, habiendo conquistado la muerte. Porque venció la muerte, puede también vencer el mal. Y porque puede sobreponerse al mal, el mundo algún día será un mundo mejor, un mundo feliz.

Este amigo mío cambiará el mundo si los hombres sólo aceptan seguir su senda de verdad y amor.

Cuando pienso en este Amigo surge en mí el deseo de que cada persona sobre la faz de la tierra lo conozca. El no le impondrá su amistad. Pero si Ud. lo acepta como su más caro amigo, él lo acompañará hasta el fin de sus días.

El hará que su vida sea una aventura espiritual y un compañerismo transformador.

El lo hará feliz, valiente, victorioso.

El cambiará el vacío en satisfacción, el temor en valor, la debilidad en poder, el dolor en gozo, el tumulto en paz, y la muerte en vida.

Mucho quisiera que Ud. conociese a mi Amigo. Se llama Jesucristo.—Escogido.

para los  
**JÓVENES**

# UNA VISITA A UN

ESTAMOS en la ciudad de Nueva York. Ante nuestra vista se yergue una maravilla que despierta la admiración de todos. Se alza como un gigante por encima de las aceras atestadas de transeúntes y de la calzada de la Quinta Avenida llena de vehículos. El objeto de nuestra atención es el Empire State Building.

Este edificio mundialmente famoso se eleva a casi medio kilómetro de altura por sobre el corazón de Manhattan. Ha sido llamado "la catedral de los cielos" y más de cuarenta millones de personas se han maravillado ante las sorprendentes vistas que han contemplado desde sus dos plataformas de observación.

La torre encumbrada del edificio de 103 pisos se levanta con una belleza sencilla y majestuosa a la impresionante altura de 397 metros.

Mientras estamos con Ud. en la primera plataforma de observación —a 320 metros por sobre las calles de Nueva York—, la vasta metrópoli con sus anchas avenidas y sinuosos ríos se extiende hasta donde el ojo humano alcanza a divisar. Los lagos y parques en su natural calidez ofrecen un fuerte contraste con el diseño de los rascacielos levantados por el hombre.

Al estar en el piso 102, a 381 metros por sobre la bulliciosa ciudad, en un día de buena visibilidad los visitantes pueden ver hasta una distancia de 120 kilómetros y de ese modo observar los Estados vecinos de Nueva Jersey, Pensilvania, Connecticut y Massachusetts, además del de Nueva York.

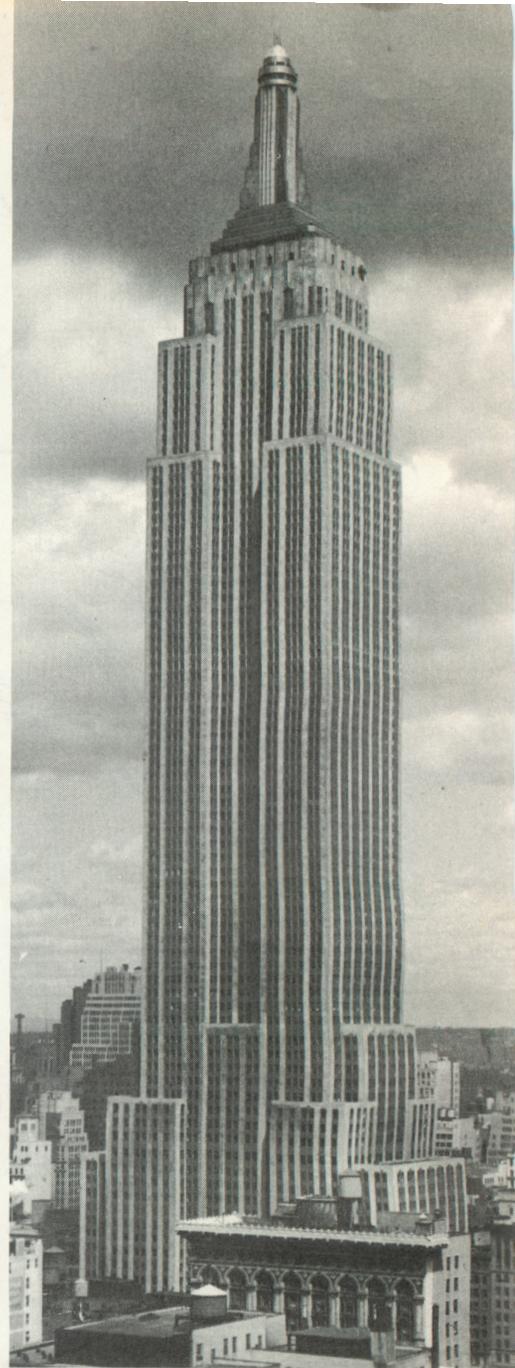
La espectacular vista nocturna que se divisa desde la parte supe-

rior del Empire State es una fantasía de luces y estrellas que brillan y danzan sobre un fondo panorámico de oscuridad. Los treinta pisos superiores del edificio son iluminados por 125.000 potentes reflectores, desde el anochecer hasta la medianoche. Estos reflectores —únicos por su intensidad, larga distancia y control de haz— están colocados estratégicamente y aseguran una iluminación grandiosa, sin obstaculizar la famosa vista nocturna desde la cima.

En el año 1955, se bautizó al Empire State Building con el nombre de "La octava maravilla del mundo moderno". Y, como tal, más de un millón y medio de personas de casi todo el mundo visitan cada año la cima de esta mole. Ello equivale a un promedio de 35.000 visitantes diarios que pueden ver caer la nieve o la lluvia desde arriba, según la ocasión.

Y ahora algunos datos, amigo lector, sobre este coloso de cemento. Hay en el Empire State un total de 6.500 ventanas, 4.500 teléfonos y 350.000 enchufes o toma-corrientes. Atienden la circulación de sus habitantes, 72 ascensores. Viven en él nada menos que 26.000 personas, lo que constituye una población mayor que la de muchas pequeñas ciudades del mundo, y todo en un solo edificio. ¿Qué le parece?

Ahora bien, si todos los materiales usados en la construcción del edificio hubiesen venido en un solo cargamento, habrían ocupado un tren de 217 kilómetros de largo. Con su inmensa altura, el peso total de este edificio se eleva a los 365.000 millones de kilos; es decir,



ROBERTS

el equivalente a 30.300 camiones de los más grandes y cargados hasta el tope.

Mucha gente se pregunta si la base sostendrá tanto peso por mucho tiempo. ¿No se derrumbará el edificio con el transcurso de los años? Los cimientos entran profundamente en la tierra; cuentan con columnas de acero que se afirman a 35 metros de profundidad sobre lo que es el fundamento más firme, la roca básica de nuestro planeta, el "granito estratificado". Es una roca tan resistente que puede soportar muchísimas veces su propio peso. Los geólogos aseguran que un lecho

# EDIFICIO DE FAMA MUNDIAL

de esta roca nunca cederá, a pesar del peso que se le ponga encima.

Al obtener estos datos en nuestra visita al edificio, no pudimos menos de entregarnos a alguna reflexión. Empezamos por recordar unos versículos de David, el célebre poeta-rey de la antigüedad: “¡Jehová es mi roca, y mi fortaleza, y mi libertador! ¡Mi Dios es mi roca; en él confiaré!” (Salmo 18: 2, Versión Moderna). También recordamos las palabras de otro autor bíblico: “Confiad en Jehová perpetuamente, porque en Jehová el Señor está la fortaleza de los siglos” (Isaías 26: 4).

Aunque perteneciente al mundo de la mitología, Anteo era un personaje muy interesante. Pretendía ser invencible, aun ante Hércules, héroe de gran fuerza. Ahora bien, su fortaleza dependía de una condición: debía mantener los pies siempre en contacto con la tierra. Hércules lo sabía, y cierto día, en una contienda, levantó a Anteo por el aire. Inmediatamente la fuerza de Anteo lo abandonó, y éste se debatió en la impotencia.

La historia de Anteo ilustra la tragedia que resulta de apartarse de la fuente de todo verdadero poder moral y espiritual. A cada uno de nosotros, estimado lector, incumbe el mantener los pies bien plantados sobre lo único realmente firme e invencible, que es Dios. Este contacto se efectúa mediante el estudio de las Sagradas Escrituras, el libro divino, y la práctica diaria de la oración.

Hace unos años se estaba construyendo un edificio de once pisos en Río de Janeiro, Brasil. Cada día

se elevaba más, hasta que se dio cima a la obra. Sin que se notara, comenzó a hundirse en un lado; se fue inclinando día tras día y finalmente se desplomó. Centenares de personas murieron en la catástrofe, y todo porque el cimiento era defectuoso.

A esta altura de nuestras consideraciones, viene al caso recordar la parábola de las dos casas enseñada por el Señor Jesucristo. Una estaba edificada sobre la roca y la otra sobre la arena. El Salvador realzó la importancia del fundamento. Cuando “descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos”, la casa construida sobre la roca permaneció inamovible, pero la que estaba sobre la arena cayó.

Foto tomada de cerca de la parte superior del Empire State, desde donde puede verse a una distancia de 120 kilómetros en días de buena visibilidad.



Cada uno de nosotros debe buscar una base firme para levantar la estructura de su vida, un apoyo seguro para enfrentar los embates de la adversidad y las luchas nada fáciles de la existencia. Cuando vemos personas que desfallecen ante las pruebas cotidianas, podemos estar seguros de que no hicieron de Jesucristo el fundamento de sus vidas. Con él como nuestro apoyo, podemos enfrentar airoso los huracanes bravíos del dolor y los fuertes vientos de la tentación.

En las tormentas marinas, muchas veces las embarcaciones hallan refugio contra la tempestad, asilándose tras las rocas y echando en ellas el ancla. El profeta Isaías tomó este hecho para ilustrar lo que Dios representa para el creyente: “Y será... como escondedero contra el viento, y como refugio contra el turbión;... como sombra de gran peñasco” (Isaías 32: 2). Bien dice la Sagrada Biblia que “Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones” (Salmo 46: 1).

En la vida las tempestades nos azotan constantemente. A veces parecieran hacernos zozobrar. Su embate nos resulta demasiado violento y tendemos a desalentarnos. Por eso debemos confiar en Jesucristo, la “Roca de la eternidad”, como dice un conocido himno cristiano. De ese modo gozaremos de paz, valor y seguridad en medio de las luchas y amarguras de la existencia. Al tener a Jesús como nuestro amigo, nos apoyaremos en su fortaleza y avanzaremos sin vacilación. Ojalá ésa sea su experiencia y la mía, estimado lector. □

ME HALLABA sentado ante el mostrador de un restaurante cuando se ubicó a mi lado un anciano muy simpático. Era un hombre inteligente y amigable, con quien pronto comenzamos a conversar de muchas cosas. Le llamó la atención ver que las damas sentadas en el restaurante lucían hermosas orquídeas. Muy sorprendido de aquello, me dijo:

—Nunca en mi vida vi tantas orquídeas al mismo tiempo.

—Las regalan en el banco que se inaugura hoy —le expliqué.

—¡Sabe Ud. —me dijo— que mi esposa tenía muchos deseos de venir a la inauguración del banco! Pero no pudo, porque no se siente bien. Hoy precisamente cumple 85 años de edad y pensábamos celebrar su cumpleaños pasando un día juntos en el pueblo.

Me sonreí al decirle a mi nuevo amigo:

—¡En verdad, 85 años es mucho tiempo! Lamento de veras que no hayan podido celebrar juntos ese cumpleaños como habían pensado.

A mi izquierda se había sentado una joven pelirroja muy atractiva que lucía una hermosa orquídea, como todas las demás damas del restaurante. Al terminar su almuerzo, recogió la cuenta. Luego se dirigió al caballero que se hallaba a mi derecha y, quitándose la orquídea del pecho, le dijo:

—No pude menos de escuchar la conversación de Uds. Hágame el favor de entregar esta orquídea, con mis cariños, a su esposa.

Frente a este gesto totalmente inesperado, el caballero anciano se volvió hacia mí y exclamó:

—¡Hay gente maravillosa! ¡Hay gente ciertamente maravillosa!

Convine con él de todo corazón, porque yo también había sido grandemente estimulado por aquel gesto impulsivo de generosidad.

Un simple acto de bondad realizado por un amigo o, mejor aún, por un extraño, tiene inmenso valor tanto para el que lo recibe como para el que lo hace. Al paso que alegra la vida del que lo recibe, fortalece el carácter del que da de lo mejor de sí mismo.

No hace muchos años un clérigo anciano que estaba por jubilarse recibió la visita de una señora que era miembro de su iglesia, quien le preguntó:

—¿Dónde piensa vivir Ud. después de jubilarse?

El anciano pastor, que carecía de



## ¡HAY GENTE MARAVILLOSA!

Por W. ABBOTT

medios económicos, le contestó:

—Esa es una pregunta muy importante. Me gustaría continuar viviendo en este pueblo, si encontrase un lugar donde vivir que estuviera al alcance de mis recursos.

La dama que lo visitaba se sonrió al preguntarle:

—¿Por qué no compra Ud. la casa que está al lado de aquella en que vivo con mi familia?

—Nunca podría comprar una casa de ese precio; eso está fuera de toda posibilidad —repuso el anciano pastor.

La dama visitante se quitó los anteojos y, mientras los limpiaba con un pañuelo, le dijo:

—El precio está suficientemente rebajado como para un vecino que me gustaría tener al lado.

Diciendo esto, la señora le entregó al anciano pastor el título de la propiedad. Inmediatamente se levantó, le extendió la mano y le dijo:

—Cuanto antes se mude, más complacida estaré, vecino.

Sin decir más, se retiró con una sonrisa.

No tengo demasiadas anotaciones acerca de este magnífico gesto de bondad, porque no las necesito. Aquel clérigo durante toda la vida había estado convencido de que hay gente maravillosa, y es por eso tal vez porque yo también lo sé. El clérigo es mi padre.

No se puede medir, ni pesar, ni evaluar la bondad. Surge espontáneamente del corazón. Puede tomar

muy diversas formas, como la de una palabra amigable, un poco de estímulo, algo que se comparte, un franco apretón de manos, un poco de tiempo dedicado al que está solo. Lo que más necesita el mundo es la bondad.

Probablemente sea natural que la gente se torne más amable al acercarse la Navidad. Aunque esto tal vez no debiera ser así, se notan actos bondadosos con más frecuencia en esa parte del año. Durante la Navidad pasada, caminaba yo por una de las calles céntricas de una ciudad en un día muy frío en que soplaban mucho viento. En varias esquinas había representantes del Ejército de Salvación que desafiaban el intenso frío, llamando la atención a sus alcancías con las campanillas. Cuando me acercaba a uno de ellos, vi que caminaba hacia mí un individuo andrajoso. Este, al pasar frente al hombre que tocaba la campanilla y sostenía la alcancía, se detuvo por un momento e introdujo la mano sucia y sin guante en el bolsillo. Sacando de allí dos monedas de las muy pocas que sin duda tenía, las depositó con reverencia y no disimulada satisfacción. Luego se afirmó el viejo sombrero, se enderezó y continuó la marcha.

Dios, desde el cielo, tiene que haber notado aquel acto sencillo de generosidad. No dudo que hasta el Ser Supremo habrá exclamado:

—¡Hay gente maravillosa! ¡Hay gente ciertamente maravillosa! □

# noticias

## de interés

**EL ALCOHOLISMO ENTRE LAS MUJERES DE GRAN BRETAÑA.** El número de mujeres alcohólicas está aumentando rápidamente en Inglaterra, de acuerdo con una investigación reciente. Hace diez años había una mujer alcohólica por cada diez hombres adictos a la bebida. Ahora hay una mujer con este problema por cada tres hombres alcohólicos. Entre las razones citadas por los investigadores para explicar este aumento, se mencionó el movimiento actual de igualdad entre los sexos. El Movimiento Feminista, sostiene, urge a las mujeres a participar en actividades reservadas anteriormente a los hombres y aboga en favor de una actitud más liberal y mundana.

**PILDORA ANTICONCEPTIVA PARA LOS HOMBRES.** En un congreso de farmacología celebrado últimamente en Roma, se anunció en forma oficial que será lanzada al mercado una píldora anticonceptiva para hombres dentro de los próximos tres años. Por ahora, después de dos años de estudiar los efectos de esas píldoras en ratas y monos, un equipo de médicos italianos se apresta a experimentar con seres humanos. A pesar de que en los experimentos llevados a cabo hasta ahora la píldora no ha afectado el equilibrio hormonal ni ha tenido efectos secundarios en los animales, se siguen planteando algunas dudas de carácter médico y sociológico. "¿Quién puede confiar en que un hombre recuerde que debe tomar una vez por semana su píldora? —pregunta horrorizada una joven italiana—. No será él quien quede embarazado".

La píldora para hombres se basa en dos compuestos orgánicos conocidos como AF1312 y AF1890. Se los describe como derivados del *benzyl-idazon*, descubierto hace cuatro años por el Prof. Bruno Silvestrini, del Instituto Angelini de Investigación, de Roma. El efecto de la píldora, que deberá tomarse una vez por semana, es el de actuar sobre las células en las cuales se producen los espermatozoides de ma-

nera que impida la maduración de éstos. En el transcurso de seis semanas, a partir del momento en que deja de tomar la píldora, el hombre podrá recuperar plenamente su fertilidad.

**LA BIBLIA EN INGLES POPULAR.** Con motivo de celebrarse durante este año 1976 el segundo centenario de la independencia de los Estados Unidos y el 160° aniversario de la Sociedad Bíblica Americana, esta entidad lanzó una edición de la Biblia en inglés popular. El libro tendrá una difusión especial dado que los dos acontecimientos que conmemora esta primera edición de la Biblia en inglés popular, apelan por igual a los sentimientos más profundos de millones de habitantes de dicho país.

**UNA TARANTULA CUIDA LAS JOYAS.** Enriqueta, una tarántula de considerable tamaño, realiza su trabajo de cuidadora de las joyas y los anillos de una joyería de San Francisco. Durante los pocos meses que ha estado en servicio, el negocio no ha sido asaltado por los ladrones. Enriqueta no sólo es efectiva sino también económica. El alquiler de esta temible tarántula cuesta sólo diez dólares mensuales, mucho menos que los trescientos que costaría alquilar un perro alemán.

¿SABIA ESTO? Júpiter tiene doce satélites conocidos, más que ningún otro planeta. Le sigue Saturno con diez. Mercurio y Venus no tienen ninguno. Júpiter rota más rápidamente que los demás planetas; un día en Júpiter dura sólo 9 horas y 55 minutos. Además, es el único planeta que irradia más calor que el que recibe del Sol: tres a cuatro veces más.

### EL CENTINELA

#### Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números ..... dólar 7,00  
Número suelto ..... dólar 0,75

#### 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 751, 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 29176, 65 Infantería Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929.  
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.

### Suscríbese

a

#### EL CENTINELA

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

#### SOLICITUD DE SUSCRIPCION

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

Nombre \_\_\_\_\_

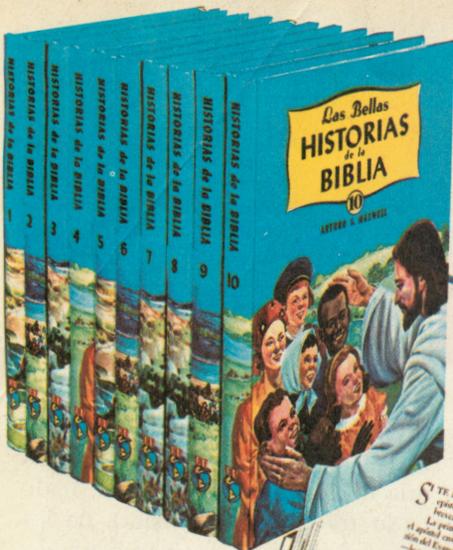
Calle y No. \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Las

# BELLAS HISTORIAS de la Biblia



Las historias más admirables del libro más grandioso que existe, se hallan en estos 10 maravillosos tomos **Las bellas historias de la Biblia.**

Desde el paraíso perdido hasta el paraíso restaurado, esos 10 tomos presentan la historia de amor y salvación en el mismo lenguaje que usaba nuestro Señor. Es lo más elevador y edificante.

Supera todo lo que uno pueda imaginar: 1.130 grabados artísticos a 4 colores, 2.000 páginas inolvidables, 400 historias que edifican el carácter de los hijos, deleitan a los padres, e inspiran amor, armonía y felicidad. Lo que más necesitamos en este tiempo de serios peligros.

Pida datos  
y precios  
a



**EDICIONES  
INTERAMERICANAS**

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en la pág. 23.

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

Sírvanse enviarme información acerca de  
**LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA**

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....