

el Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD





Año 79

Núm. 6

EL CENTINELA

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

Presidente del Consejo Editorial
Dr. FERNANDO CHAIJ

Director

Prof. TULIO N. PEVERINI

Director asociado

SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA

Administrador

FRANCISCO L. BAER

Asesor médico:

Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:

ELIAS ARMANDO PAPAZIAN

Promoción y ventas

BENJAMIN RIFFEL

JOSE L. CAMPOS

Colaboradores especiales

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

CORRESPONSALES:

España: Carlos Puyol, Dr. J. A. Valdenea — 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 June, 1975. Volume 79. Number Six. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$5.00; single copies, 60 cents. Second-class re-entry at the Post Office at Mountain View, California, authorized. Form 3579 requested.

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

Copyright © 1975, by
Pacific Press Publishing Association

NUESTRA PORTADA

Raulito, un simpático niño mexicano, muestra que la buena alimentación, la salud y la alegría van siempre unidas. Lea la sección de recetas culinarias en la página 11. Foto Papazián

CARTAS de los lectores

Gracias por los centenares de cartas

◆ Quiero darles las más expresivas gracias por el hecho de que en *El Centinela* de octubre último publicaron una carta mía en la que pedía correspondencia con otros lectores. He recibido centenares de cartas de muchos países. Como estoy suscripto a *El Centinela* hace sólo dos años, nunca me imaginé que esta revista llegaba a tantos países, tan distantes de donde vivo. Mediante esta sección, agradezco profundamente a todos los que me escribieron; esto me ha convencido de que todavía hay mucha gente buena.

Quiero compartir con todos los amigos de *El Centinela* algo muy especial. De lectora de la revista me convertí en miembro de la gran familia espiritual que estudia las Escrituras; en octubre último fui bautizada en la Iglesia Adventista y me siento muy feliz. Gracias a Uds. por los artículos religiosos que publicaron y que me ayudaron a tomar esa buena decisión. Ojalá que otros que todavía no han conocido a Cristo, puedan aceptarlo y creer en él, pues estoy convencida de que no hay otro camino.

María Blanco
Nueva York

Felicitaciones por un artículo sobre las drogas

◆ Quiero felicitarlos por los excelentes artículos publicados en *El Centinela* y especialmente por uno que escribió el señor Sergio V. Collins y que se titula "Las drogas, terribles paraísos artificiales"... Además, me gustaría tener correspondencia con personas de diferentes países de habla hispana. Me siento muy solo y apreciaré mucho este intercambio.

Luis Armando Rivera
Box 149
Attica, Nueva York 14011
74-A-491-30-25

Quiere recibir cartas

◆ He cometido algunos errores en mi vida que me han llevado a una situación triste, en la que uno a veces siente una soledad

abrumadora. Felizmente, en esta cárcel conocí el Evangelio de Jesucristo, y sé que Dios me ama. Mi vida ha cambiado completamente. Quisiera recibir correspondencia de todos los que deseen escribirme. Espero que sus cartas me animarán y me ayudarán a mantenerme en el camino de lo bueno, según me he propuesto. Muchas gracias.

Daniel Ramos
Box 149
Attica, Nueva York 14011
74-A-692

Le da ánimo para seguir luchando

◆ Me ha tocado afrontar últimamente una serie de problemas. Hace tiempo mi esposo no puede trabajar y la vida en esta zona es cada vez más cara. Para peor, a fines de septiembre pasado casi nos quedamos sin casa, ya que parte de ella se derrumbó por las lluvias que duraron doce días con sus noches. Sin embargo, quiero decirles que en las horas cuando me siento más triste y desesperada, me pongo a leer *El Centinela* y sus artículos me dan ánimo para seguir luchando... Les agradeceré que de vez en cuando me manden algunos números de su revista.

Domitila N. de Talamantes
Villa Juárez, Chihuahua
México

Lo alegró mucho

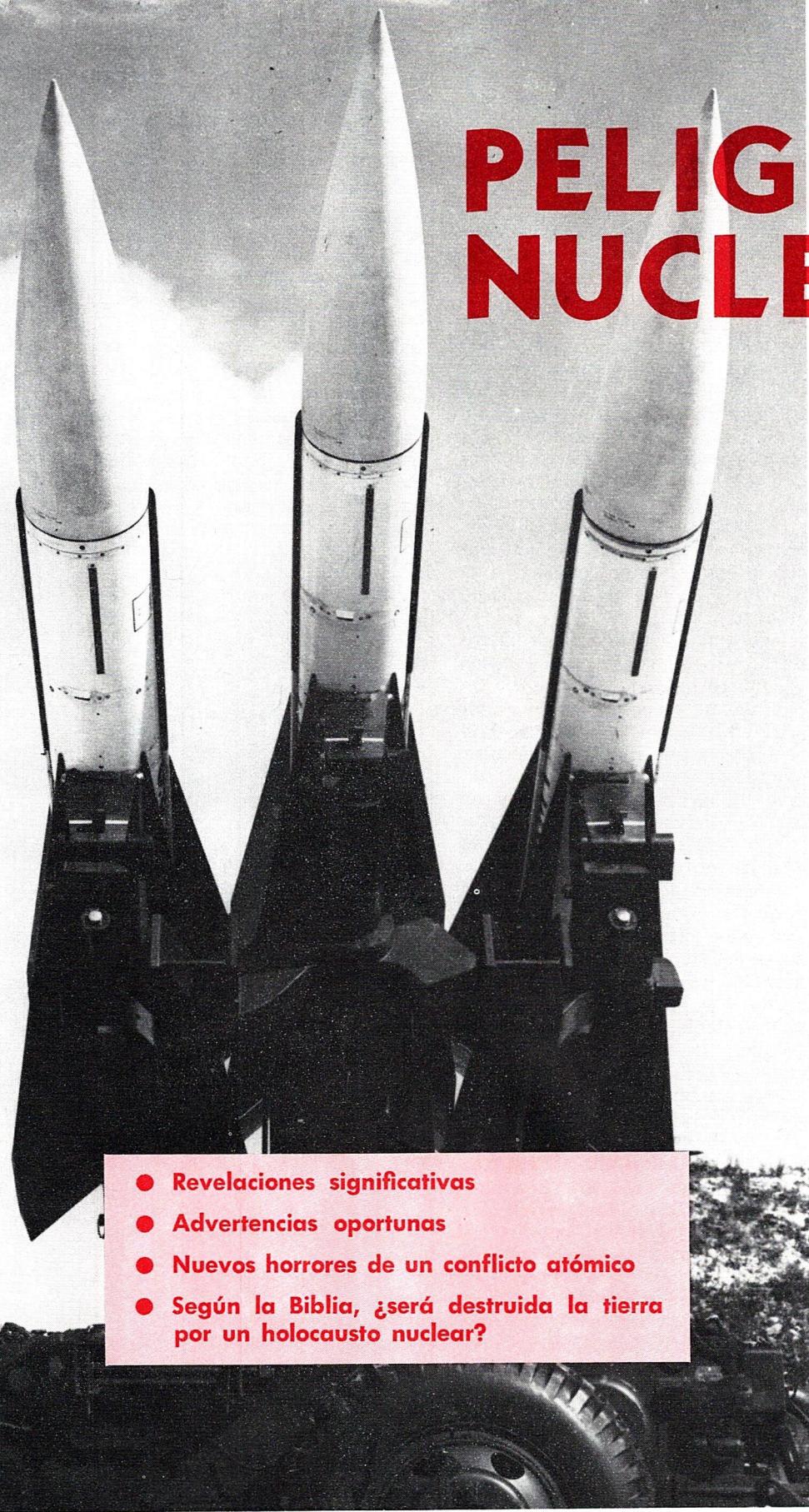
◆ Deseo manifestarles que experimenté una gran alegría al leer un artículo de su fabulosa revista *El Centinela*. Veo que Uds. presentan temas que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad, lo cual a mí, como joven, me interesa mucho. También me agrandan sus artículos sobre medicina práctica, porque contestan muchas inquietudes que uno tiene. Quisiera recibir información completa sobre el precio de suscripción a *El Centinela*.

Rigoberto Reyes
Tuluá, Colombia

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2	Correo internacional
Peligro nuclear	3	Dr. Fernando Chaij
¡Cuidado con el alcohol!	5	Dr. Haroldo Shryock
El legado de una larga vida	8	Dr. Harry W. Miller
La página de la cocina	11	Dra. I. B. de Vyhmeister
¿Abolió Dios la ley moral?	12	Prof. Tulio N. Peverini
Perdonar	15	Prof. Luis Flórez Q.
"El hombre pertenece a la tierra..."	16	Dr. Rafael Escandón
Por qué conviene esperar	18	Dick Winn
De Chile a California: un milagro internacional	20	Reportaje
¡Deje de preocuparse!	22	Dr. D. Camino
Noticias de interés	23	Miscelánea

PELIGRO NUCLEAR



- **Revelaciones significativas**
- **Advertencias oportunas**
- **Nuevos horrores de un conflicto atómico**
- **Según la Biblia, ¿será destruida la tierra por un holocausto nuclear?**

A FINES de 1974, los Estados Unidos poseían un arsenal nuclear equivalente a 615.365 bombas como la que explotó en Hiroshima. Tanto ese país como la Unión Soviética están ampliando su provisión atómica cada día del año.

Esta es la revelación hecha recientemente por el senador norteamericano Stuart Symington, quien también agregó que ya no es un secreto para nadie que las armas nucleares están almacenadas no sólo en los Estados Unidos, sino también en lugares estratégicos de Europa, el Medio Oriente y el Lejano Oriente.

Más todavía, barcos de guerra que surcan los mares del mundo y aviones militares que hienden el espacio, tanto en Norteamérica como en el extranjero, están equipados con poderosas bombas de ese tipo que podrían usarse en cualquier instante.

El mencionado legislador, miembro de la Comisión de Servicios Armados del Congreso de su país, habló ante la Comisión de Desarme de la Asamblea General de las Naciones Unidas para advertir al mundo del grave peligro que comporta para toda la humanidad una acumulación tan impresionante de bombas atómicas. Declaró:

"Un solo error de cálculo, una inopinada manifestación de actividad terrorista, un dirigente paranoico, podría encender la chispa del holocausto nuclear mundial". La pincelada final que ensombreció aún más el cuadro de este peligro mundial constante fue la siguiente revelación:

"Hacia 1980, se habrán producido un millón de libras de plutonio en los reactores atómicos del mundo, o sea la cantidad suficiente de ese ma-

terial para la fabricación de 50.000 artefactos nucleares explosivos".

Por suerte, los técnicos militares que manejan estos instrumentos infernales son plenamente conscientes de su terrorífico poder destructor. También se espera que los gobernantes máximos de las potencias atómicas recuerden siempre este hecho tremendo de manera que ello resulte un poderoso argumento para dissuadirlos de poner en marcha el mecanismo de una guerra nuclear.

Ningún funcionario militar o dirigente político ha tenido, hasta ahora, la esperanza más leve de que su país pudiera poseer alguna defensa eficaz contra un ataque atómico. Y como la iniciación de ese ataque traería como consecuencia instantánea —tal vez sería cuestión de minutos— el contraataque del enemigo, este equilibrio de poderes de las potencias nucleares ha impedido que ninguna de ellas tuviera siquiera la tentación de jugar con ese mecanismo infernal.

Por otro lado, en 1954 se descubrió que, en adición a la devastadora destrucción inmediata de inmensas urbes y decenas de millones de personas, una guerra atómica llenaría el planeta de una lluvia de polvo radiactivo que mataría a muchos millones más en los más remotos sectores del planeta.

Sin embargo, un descubrimiento científico reciente añade nuevos contornos pavorosos a los horrores de una confrontación nuclear. Se ha llegado a establecer que la detonación en masa de bombas nucleares produciría de inmediato la destrucción de la capa de ozono de nuestra estratosfera. Esa capa protege a todos los seres vivos, animales y vegetales, de las mortales radiaciones ultravioletas del sol. Y este fenómeno se realizaría no sólo en las zonas de los países beligerantes, sino que sería una situación global.

El ozono es una forma de oxígeno que tiene tres átomos en lugar de dos en cada molécula. Se encuentra en abundancia en la estratosfera baja de nuestro globo y su misión es la de constituir una capa protectora contra las peligrosas radiaciones solares, pues absorbe en particular los rayos ultravioletas de onda corta que pueden destruir las moléculas de proteína de las plantas y animales.

El Dr. Jerome B. Wiesner, presidente del Instituto Tecnológico de Massachusetts, conociendo mejor que nadie los abarcantes efectos

mundiales de un conflicto atómico declaró: "Yo no creo que ningún dirigente ruso o norteamericano piense seriamente en la posibilidad de usar cualquier arma que esté preparando su respectivo país".

Ese mismo hombre de ciencia actuó como consejero científico para los presidentes John Kennedy y Lyndon Johnson. También fue figura principal en el tratado internacional para prohibir los experimentos atómicos, y tuvo que ver con las pruebas nucleares de Bikini. El ha hecho ciertas declaraciones que causan honda preocupación.

Estando perfectamente al tanto de los procedimientos para iniciar el uso de las bombas nucleares, y conociendo a fondo el nexo que existe entre el hombre de la Casa Blanca y la señal para lanzar un ataque nuclear, explicó no hace mucho que en la última etapa de la actuación del Sr. Nixon, él tuvo más de una vez serios temores de que esa señal fuera dada y se iniciara el holocausto atómico.

Ahora bien, frente a un problema de tan extremada gravedad y de tan gigantesco peligro, ¿existe en la Biblia alguna indicación iluminadora? ¿Hay en las Sagradas Escrituras alguna profecía que prediga la destrucción de nuestro planeta como resultado de una locura humana y un masivo conflicto nuclear?

Para las personas que han vivido en constante aprensión desde el descubrimiento de la fisión nuclear, la Palabra de Dios tiene buenas noticias. Ningún plan o invento humano será usado por el hombre para destruir este planeta que Dios ha hecho y poblado. Al contrario, la Biblia establece que el Creador se propone "destruir a los que destruyen la tierra" (Apocalipsis 11: 18).

Por otra parte, la mayoría de los sucesos de gran magnitud que tienen un impacto permanente en la historia de la humanidad, están previstos y anunciados en las profecías de la Biblia. "Porque no hará nada Jehová el Señor, sin que revele su secreto a sus siervos los profetas" (Amós 3: 7). Y los profetas, que recibieron la revelación divina, la transmitieron oralmente y por escrito a la humanidad. ¿Con qué pro-

pósito? Pues para que los seres humanos hicieran los preparativos necesarios para afrontar la situación. En relación con esto es interesante recordar que para cada gran emergencia, Dios ha provisto una solución para sus hijos.

En este sentido, la Biblia predice la destrucción de nuestro planeta y su completa purificación por el fuego: no por la acción del hombre, sino por la directa intervención de Dios; no en esta época de la historia, sino después de la segunda venida de Cristo.

El apóstol San Pedro se refiere a esa acción divina con las siguientes palabras:

"El Señor no retarda su promesa [de su gloriosa segunda venida], según algunos la tienen por tardanza, sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al



arrepentimiento [ésta es la razón de la predicción de sucesos como éste]. Pero el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos [atmosféricos] pasarán con grande estruendo, y los elementos [de la tierra] ardiendo serán desechos, y la tierra y las obras que en ella hay serán quemadas" (2 S. Pedro 3: 9, 10).

Y a renglón seguido aparece la oportuna advertencia divina, a fin de que cada ser humano haga los preparativos del caso:

"Puesto que todas estas cosas [terrenas] han de ser deshechas, ¡cómo no debéis vosotros andar en santa y piadosa manera de vivir, esperando y apresurándolo para la venida del día de Dios, en el cual los cielos, encendiéndose, serán desechos, y los elementos, siendo quemados, se fundirán!" (versículos 11, 12).

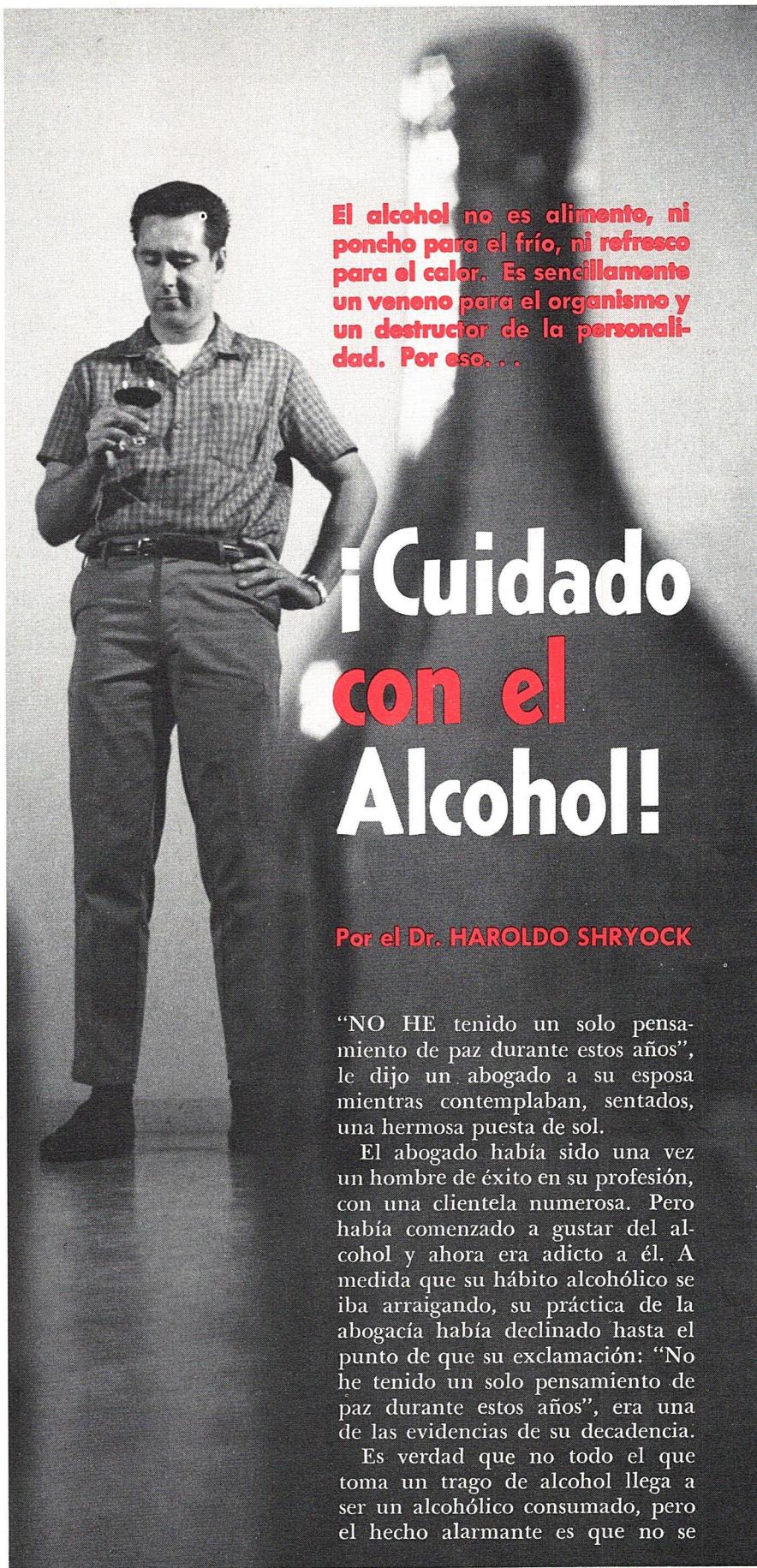
Y el broche de oro es: "Nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia. Por lo cual, oh amados —ruega el apóstol—, estando en espera de estas cosas, procurad con diligencia ser hallados por él sin mancha e irreproscibles, en paz" (versículos 13, 14).

¡Qué consolador es el pensamiento de que la destrucción no la hará el hombre en forma repentina, sino Dios mismo, en el debido momento, y habiéndola anunciado! Quien deseé ser un cristiano, un hijo de Dios, por la aceptación de Jesús como su Salvador y como el Señor de su vida, no necesita tener ningún temor. El posee la segura promesa de que Cristo vendrá en breve por segunda vez, no como Salvador —tarea que ya cumplió la primera vez—, sino como Rey. En "el día de Dios" todo lo malo será destruido. Y también tendrán que serlo todos los que se aferren a la maldad. Ellos serán consumidos en la hecatombe final.

Pero aquellos que ahora resuelvan echar su suerte con Dios y con Cristo, y por su gracia y su poder vivan piadosamente, tienen paz en su corazón en medio de la confusión y la agonía propias de esta hora final de la historia humana. Ellos saben, por las promesas y las profecías del Libro de Dios, que Cristo vendrá en breve para poner fin al mal y establecer, después de una purificación total de nuestro planeta, una humanidad que será para siempre feliz, en un reino perfecto de justicia y de paz permanentes. □

FERNANDO CHAIJ

Y HERALDO DE LA SALUD



El alcohol no es alimento, ni poncho para el frío, ni refresco para el calor. Es sencillamente un veneno para el organismo y un destructor de la personalidad. Por eso...

¡Cuidado con el Alcohol!

Por el Dr. HAROLD SHRYOCK

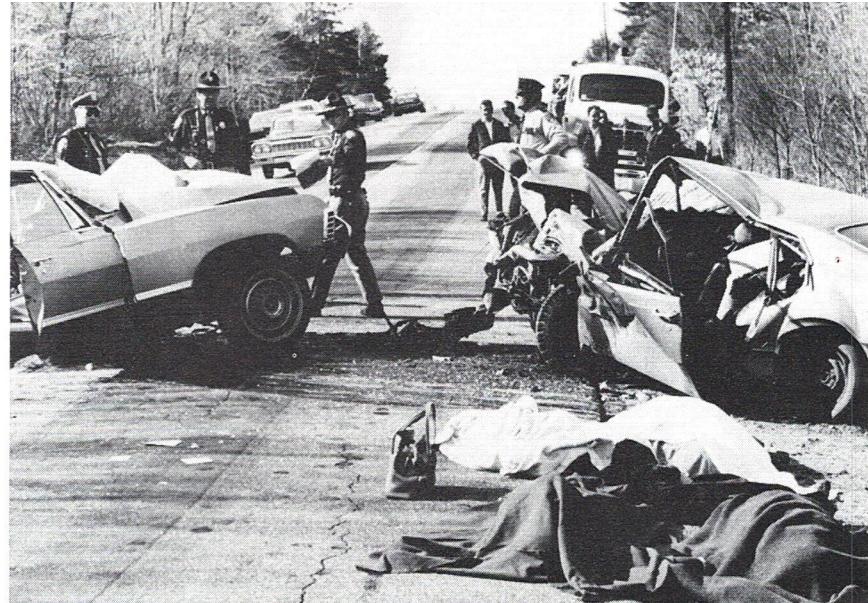
"NO HE tenido un solo pensamiento de paz durante estos años", le dijo un abogado a su esposa mientras contemplaban, sentados, una hermosa puesta de sol.

El abogado había sido una vez un hombre de éxito en su profesión, con una clientela numerosa. Pero había comenzado a gustar del alcohol y ahora era adicto a él. A medida que su hábito alcohólico se iba arraigando, su práctica de la abogacía había declinado hasta el punto de que su exclamación: "No he tenido un solo pensamiento de paz durante estos años", era una de las evidencias de su decadencia.

Es verdad que no todo el que toma un trago de alcohol llega a ser un alcohólico consumado, pero el hecho alarmante es que no se



UPI



UPI

puede predecir quiénes llegarán a ser víctimas del hábito de la bebida. Es allí donde existe el riesgo. Esta es una de las razones porque debe Ud. evitar el alcohol.

La persona que se vuelve afecta al alcohol, tarde o temprano sufrirá menoscabo de su personalidad. No solamente descenderá hasta el punto en que no tenga nunca un pensamiento de paz, como aquel abogado; habrá muchas otras evidencias de que su personalidad ha descendido al nivel de la infancia.

El alcohólico llega a ser emocionalmente inestable. Sus sentimientos son heridos fácilmente. Cuando un amigo le habla acerca de sus problemas personales se emociona hasta las lágrimas. Pero en la mis-

ma conversación, instado a manifestar mayor cuidado respecto de las necesidades de la familia, se muestra casi indiferente. Y aunque apesadumbrado por sus pocas realizaciones, el poder de la voluntad y la disciplina personal resultan débiles. No es más capaz que un niño para hacer frente a los problemas de la vida.

El hombre cuya personalidad ha sufrido durante años los efectos del alcohol se muestra fundamentalmente egoísta en sus puntos de vista. Es suspicaz y tiende a ridiculizar los sentimientos de otros. Se ofende fácilmente, y es pendenciero y discutidor. Tiene poco respeto por las convenciones de la sociedad y no le importan sus reglas.

El alcohólico es un mal perdedor. Anhela palabras de lisonja y estímulo, y cuando no se las dan se vuelve suspicaz y se siente deprimido. Ha perdido la capacidad para afrontar las dificultades y no puede soportar la frustración en sus empresas. Trata de sobreponerse a su situación, pero le falta la fuerza interior para hacer frente a los problemas de cada día.

Además del menoscabo de la personalidad, hay otras razones que deben inducirnos a evitar el alcohol. La persona que bebe aun ocasionalmente, por ese mismo hecho está asumiendo un tremendo riesgo para su seguridad personal, su salud futura y el bienestar de otros. Estadísticas recientes indican que el uso del alcohol causa al menos uno de cada cinco accidentes automovilísticos. Cerca del 30 por ciento de los

peatones que hallan una muerte accidental están bajo la influencia del alcohol. Se estima que el 40 por ciento de las personas baleadas o apuñaladas están intoxicadas en el momento de su muerte. Casi el 50 por ciento de las muertes por trauma accidental, homicidios y suicidios están directamente relacionadas con el uso del alcohol.

El efecto inmediato del alcohol en el cuerpo es la interferencia en los procesos mentales más elevados. Esto se debe a su influencia específica sobre los tejidos del cerebro. El alcohol retarda el pensamiento y la habilidad de sacar conclusiones lógicas, y nubla la facultad del buen juicio. Es por ello por lo que la muerte violenta está tan a menudo asociada con el uso de este tóxico.

¿Y qué diremos acerca de la afeción del hígado relacionada con el uso del alcohol? Recuerdo a un hombre de 47 años que fue traído al hospital después que notó dolores en el abdomen y los tobillos. Le dijo al médico que hacía alrededor de un mes que había notado por primera vez ese dolor. Siempre se había sentido relativamente bien. El paciente había sido un gran consumidor de bebidas alcohólicas por cerca de diez años. Otro síntoma significativo en su historia clínica era que había tenido muy pocos deseos de comer, durante ese período de diez años.

El examen médico reveló que el paciente tenía un hígado muy desarrollado, que se extendía unos cinco centímetros debajo de la última costilla. Las pruebas de laboratorio

El alcohol provoca accidentes, desune hogares, causa enfermedades, fomenta peleas y crímenes, y multiplica las desdichas humanas.



LAMBERT



THREE LIONS

indicaron que no funcionaba normalmente. Se trataba de un caso característico de cirrosis del hígado y el paciente murió no mucho después de haberse internado.

Los recientes estudios científicos indican que cerca del 90 por ciento de los casos de alcoholismo crónico presentan afecciones del hígado, como lo prueban los exámenes de laboratorio.

La cirrosis del hígado indica una destrucción de las células delicadas de este órgano por algún agente tóxico. Este agente puede ser el alcohol, como también el arsénico, el cobre, el tetracloruro de carbono, o aun las toxinas producidas por algunos parásitos. De estos varios agentes que pueden dañar el hígado, el alcohol se halla indiscutiblemente en primera línea. Puede afectarlo directa o indirectamente.

Sus efectos directos se deben a su acción tóxica sobre las células del hígado. Los efectos indirectos, a una deficiencia alimentaria, pues el uso del alcohol perturba el apetito. La inapetencia se debe, en parte, a la irritación de las delicadas membranas del estómago (lo cual produce gastritis), y también a que el bebedor suple una gran parte de sus necesidades energéticas directamente mediante el alcohol, lo cual reduce la demanda de alimentos energéticos. El bebedor, por lo tanto, se mantiene en actividad por el consumo del alcohol más que por el consumo de alimentos. Pero el alcohol carece de las vitaminas necesarias. Y lo que es más, impone un considera-

ble drenaje de las vitaminas ya acumuladas en el cuerpo. Por eso el alcohol está relacionado con las enfermedades de deficiencia. De ellas, la cirrosis del hígado es una de las que acarrean consecuencias más fúnebres.

Estudios científicos recientes llaman la atención también sobre otros puntos. Es un hecho casi establecido que el uso del alcohol tiene un efecto definido y desfavorable sobre las varias glándulas del cuerpo. De estos efectos, los más evidentes se manifiestan sobre las glándulas sexuales y las suprarrenales.

En los hombres, el uso del alcohol comúnmente determina cierta atrofia de los testículos. Como resultado, se reduce el número de espermatozoides producidos. En casos extremos esta producción desaparece.

En las mujeres que consumen alcohol se revela un efecto parecido en los ovarios, lo cual a su vez produce cierta indiferencia sexual, irregularidad en la menstruación y cambios en los senos.

Los efectos del uso del alcohol sobre las glándulas suprarrenales son similares a los que se manifiestan cuando los tejidos del cuerpo son dañados. Las glándulas suprarrenales tienen la función de proteger el cuerpo contra los efectos de heridas o infecciones. Los estudios de seres humanos que abusan del alcohol ponen en evidencia que estas glándulas han estado sobrecargadas en su esfuerzo para mantener un estado saludable en el cuerpo a

pesar del daño producido por el uso del alcohol. No es extraño entonces que una persona que lo bebe sea más susceptible a la infección, que una persona sobria.

¿Cuál es el precio que el bebedor paga por el alcohol? Hélo aquí: El riesgo de un gradual menoscabo de la personalidad; el peligro de un posible accidente o muerte repentina; el probable daño de las delicadas células del hígado, lo cual puede conducir a una muerte prematura; el riesgo de dañar las delicadas células de las glándulas sexuales y suprarrenales. Al considerar el precio de estos y muchos otros riesgos, se llega solamente a una conclusión: *debemos proscribir el uso del alcohol.* □

Todos, individuos, familia y Estado, han de luchar unidos contra el alcoholismo, terrible azote de la sociedad.

Todos anhelamos llegar a una edad avanzada disfrutando de buena salud. Lea en este artículo diez excelentes indicaciones para alcanzar esa meta, escritas por un médico longevo, sano y feliz, cuya foto aparece a la derecha.



EL LEGADO DE UNA

Por el Dr.
HARRY W. MILLER

EN LOS comienzos de mi práctica de la medicina, tuve como paciente nada menos que a Alejandro Graham Bell, el inventor del teléfono. El tenía más de 70 años y había estado estudiando casos de longevidad en diversos países.

—Como resultado de su investigación —le pregunté— ¿cuál diría Ud. que es el factor más importante para prolongar la vida?

Guíñandome un ojo, replicó prestamente:

—Si quiere alcanzar una edad avanzada, elija antepasados longevos.

Sonréí pues no hay nada que po-

damos hacer para elegir nuestros antepasados.

Es cierto que la herencia es un factor importante. Hay familias de longevos. Sin embargo, los hábitos de vida afectan la longevidad tanto como la herencia.

Nací el 2 de julio de 1879; he pasado, pues, de los 95 años. Mi padre murió a los 62 y mi madre a los 84. Disfrutaron de buena salud durante su vida. Viviendo en una chacra, teníamos abundantes productos del suelo: trigo, maíz, papas, verduras y frutas. No usábamos condimentos fuertes y no tomábamos ni té ni café. Yo bebía

agua y leche. De muchacho comía carne con la familia, generalmente de vaca, de gallina o pescado, pero no en exceso. Pasé por las enfermedades propias de la infancia: sarampión, paperas y varicela, pero sin complicaciones.

Entré en la escuela a los cinco años. Siempre estuve muy ocupado pues por ser el hijo mayor, tenía bastantes tareas en la chacra. Me convertí en un muchacho campesino lleno de salud y vigor, acostumbrado al trabajo rudo.

Cuando llegué a los catorce años, sucedió algo memorable. Dos predicadores adventistas llegaron a nuestro pueblo. ¡Qué cambio se produjo en nuestro hogar! Mis padres que casi no habían tenido nociones religiosas, entonces comenzaron a estudiar la Biblia. Nosotros, que habíamos considerado el domingo como un día de diversión, comenzamos a observar el día que indica la Biblia: el sábado. Mis padres me ordenaron que no trabajara ni jugara en ese día. Antes nunca orábamos en familia; ahora no sólo celebrábamos diariamente cultos familiares sino que, en ocasión de cada comida, inclinábamos el rostro y dábamos gracias a Dios.

También comencé a estudiar la Biblia con ahínco. Así descubrí

SEMLANZA DEL Dr. HARRY W. MILLER

HAY vidas que son ejemplares y, en algunos casos, alcanzan los ribetes de lo extraordinario. Tal es el caso del Dr. Harry W. Miller.

Al cumplir 23 años, en 1902, se recibió de médico. Al año siguiente fue enviado como misionero a la China por la Iglesia Adventista. Ni siquiera soñaba el joven facultativo que iba a dedicar muy largas décadas a un servicio infatigable en el Oriente.

Fue en el Asia oriental donde Miller actuó como médico, cirujano, edificador de hospitales y educador. Se identificó completamente con los habitantes de esa zona del mundo de habla tan extraña para el hombre blanco.

Durante años fue médico director del Sanatorio Adventista de Shangai. Su fama de experto cirujano le valió viajes periódicos a Hong Kong, las Filipinas, el Japón, Corea y Malasia. ¡Cuántas vidas salvó con sus hábiles intervenciones quirúrgicas! Una enferma de la tiroides expresó su confianza en el Dr. Miller como cirujano al viajar desde Manila a Estados Unidos (unos 13.000 km) para que la operara de bocio.

Este facultativo se ha hecho famoso en los círculos de los especialistas en nutrición. Ha logrado ese renombre gracias a sus incansables investigaciones y experimentos en cuanto al valor alimentario de la soya. En ese sentido puede considerárselo como un benefactor de verdaderas multitudes.

Hace más de 70 años —siete décadas bien contadas— comenzó a ejercer su profesión de médico. ¡Sigue activísimo a los 95 años de edad! Deben ser muy escasos los que puedan igualar semejante récord.

Este vigoroso anciano ha merecido el sobrenombre de "Médico de la China". No sólo es exacta esa denominación por sus servicios estrictamente profesionales y por su contribución al desarrollo de los conocimientos en cuanto a la mejor y más económica manera de alimentar a las muchedumbres de ese país, sino también por la obra del Dr. Miller como escritor de varios libros de salud.

Este hombre admirable y cristiano ejemplar, trabaja a favor de sus próximos con celo y tesón. Por eso hasta hoy, continúa impulsando la construcción de hospitales. El último de ellos es el que ha levantado en Hong Kong. De ahí que la figura de este nobilísimo nonagenario se destaque como la de un incansable recaudador de fondos para "sus" hospitales, más de veinte en total.

Es difícil computar en alguna moneda —esterlinas, marcos, dólares, francos suizos— toda la deuda que tiene un amplio sector de la humanidad con el entonces joven médico que hace siete décadas comenzó una carrera de tan abnegado servicio. El tiempo ha iluminado con magníficos fulgores la obra de este anciano de 95 años que aún sigue con firmeza en la senda de servir a los necesitados.

to más limpio me he sentido comiendo de primera mano los alimentos naturales que Dios en su sabiduría dispuso para la humanidad en el principio!

ría. Me gozo sirviendo a otros y no advierto ninguna deficiencia constitucional en mí ni ninguna debilidad con la excepción de una pequeña pérdida de mi capacidad auditiva.

He disfrutado practicando la medicina y he establecido muchas instituciones médicas donde eran necesarias. Probablemente mi mayor contribución la he realizado en el campo de la nutrición. Siento que he sido afortunado al haber ido como misionero a la China y haber descubierto allí las maravillosas propiedades del arroz integral y de la humilde soya [frijol o poroto soya]. En realidad, el frijol soya es el mejor sustituto natural de la carne, y con él se puede preparar un perfecto equivalente de la leche de vaca. Después de esforzarme durante mucho tiempo, pude perfeccionar una fórmula para preparar leche de soya, un producto ampliamente conocido ahora en algunos círculos.

Veo en la leche de soya la respuesta al problema de alimentar a millones de bebés en el Asia que no pueden ser alimentados con leche de

LARGA VIDA

muchas verdades que no conocía. A los 15 años fui bautizado y me uní a la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Debido a esto, anhelé alcanzar una educación mayor a fin de ayudar en la predicación del Evangelio. Por eso fui como interno a un colegio de nuestra iglesia.

Allí experimenté un cambio en mis hábitos alimentarios. En el colegio no se servía carne de ninguna clase. En cambio abundaban los nutritivos cereales integrales, las frutas oleaginosas (nueces, avellanas, etc.), verduras y frutas. Desde entonces, y ya han pasado 80 años, no he comido carne nunca. ¡Cuán-

Queriendo mejorar mi vida y también ayudar a otros, decidí estudiar medicina. Me impresionaba comprobar cómo tanta gente moría en plena juventud. Fumar, tomar bebidas alcohólicas, comer en exceso, acortan la vida en gran medida. Por eso me abstuve de todas esas cosas.

Me recibí de médico a los 23 años. Estoy agradecido porque, en vez de morir prematuramente, todavía a los 95 años gozo de buena salud y sigo activo en mi profesión después de 70 años de servicio. Mi presión sanguínea es normal, mi corazón está bien y mi peso no va



Durante su larga vida, el Dr. Harry Miller propulsó la construcción de más de veinte hospitales. El último de ellos es el que levantó en Hong Kong; posee edificios amplios y modernos, como se advierte en la fotografía.

vaca en los años críticos del crecimiento. Con el aumento de la población, cada vez hay menos tierra disponible para criar vacas.

El secreto de mi longevidad

Se me ha pedido que dé mi secreto. He aquí unos pocos hábitos que defiendo y practico.

1. Abstinencia total de bebidas alcohólicas, tabaco, o bebidas estimulantes, tales como té, café u otras bebidas que contengan cafeína. Demasiada gente hoy día castiga sus nervios con estimulantes, y luego toma tranquilizantes para aquietar sus nervios irritados.

2. Comer inteligentemente. Un buen plan es comer para vivir y no vivir para comer. Desgraciadamente, el apetito no es un guía seguro. Alguien se quejó: "¿Por qué será que todo lo sabroso es difícil de digerir, está lleno de colesterol o engorda?" Se puede educar el gusto para disfrutar de los alimentos naturales más sencillos y más nutritivos. No es difícil equilibrar el régimen para hacerlo completo y aumentar así la resistencia a las enfermedades.

Hágase vegetariano. Al mismo tiempo consuma los alimentos necesarios para tener una buena sangre, músculos fuertes, nervios tranquilos y energía abundante. Si come carne, tire la grasa. El aceite del pescado no es tan dañino como las otras grasas animales. En vez de manteca [mantequilla] use manteca de maní o margarina. Emplee sólo aceites para cocinar. Sea muy moderado en el consumo de queso

y huevos. Evite el uso excesivo de la sal.

3. Sea considerado con su estómago. No coma demasiado. Si lo hace, acortará su vida. Así no sólo se sobrecarga el estómago sino todo el organismo. Tenga un horario regular para las comidas, nunca lo haga entre horas o tarde por la noche. Un ayuno corto ocasional (la abstinencia completa de todo alimento) puede ser saludable. Por el contrario, es muy dañino el atiborrarse de comidas malsanas.

4. Deje de preocuparse. Las preocupaciones quitan el sueño, retardan o interrumpen la digestión, cansan la mente, deprimen los órganos vitales y son causa frecuente de enfermedades. La Biblia nos dice: "Busca la paz, y síguela". Confiar plenamente en la dirección, ayuda y protección divinas es el feliz resultado de mi fe religiosa. Aunque he llevado cargas pesadas y he hecho frente a muchos problemas, he aprendido a dejar mis preocupaciones con el Señor y a dormir por la noche. Estoy seguro de que una mente agradecida contribuye a una larga vida.

5. Trabaje con energía. El ejercicio físico y el trabajo mental, lejos de dañar a una persona, la benefician grandemente. Es una ley de la naturaleza que los talentos descuidados y las facultades que no se emplean se empequeñecen. El ejercicio estimula el crecimiento y el desarrollo. Por haber estado ocupado cada día, he ganado una buena salud como parte de mi recompensa.

6. Vigile su peso. Después de los 65 años, el peso de una persona no debiera ser mayor que a los 25. Aumentar unos cinco o seis kilos en los años mozos no es algo tan serio como excederse de peso a los 65.

7. Haga cuanto pueda por evitar las enfermedades. Si enferma, cuídese todo lo posible para recuperar pronto la salud. No se conforme hasta sentirse bien. Un examen médico anual debería practicarse siempre, aunque se sienta sano.

8. Cultive hábitos de regularidad para comer, dormir, hacer ejercicio y trabajar. Me levanto temprano y trato de acostarme temprano. Como les sucede a muchos otros médicos, he perdido muchas horas de sueño atendiendo a pacientes gravemente enfermos o realizando operaciones de emergencia por la noche. Hay excepciones inevitables en la mayoría de las reglas.

9. Utilice al máximo los agentes naturales para preservar la salud y restaurarla. Entre esos agentes están el aire puro, la luz del sol, el agua pura por dentro y por fuera, el ejercicio físico, los períodos regulares de descanso y un pensamiento positivo.

10. Evite ser extremista o caprichoso. Aprenda las reglas básicas del sano vivir mediante el estudio de obras autorizadas. No pase, pues, todo el tiempo pensando en su salud. Viva sin preocupaciones en una forma saludable. Disfrute de su trabajo, de su vida familiar y de sus amistades. Mantenga un himno en el corazón, una sonrisa en el rostro, una luz en los ojos, un resorte en los pasos, un plan en la mente y esperanza en el alma. Dios lo bendecirá con una vida llena de satisfacciones.

Quizá alguien suspire profundamente y piense que ya no es joven, que es demasiado tarde para lograr una buena salud y vivir una larga vida. Aunque es una ventaja comenzar a vivir en forma saludable mientras se es joven, nunca es demasiado tarde para practicar las reglas de una vida higiénica. Ahora mismo, donde esté Ud., considere que siempre es posible mejorar la salud y comience un programa con ese fin. □

la página de la COCINA

LAS recetas de este mes, al igual que las del mes pasado, son una contribución hecha por asistentes al cursillo de Nutrición del Hogar que dicté hace poco al sur de California. La mayoría de las amas de casa procedían de diversos países latinoamericanos. Debajo del título de la receta, incluimos entre paréntesis el nombre de su autora.

TORTITAS DE AVENA (Lupita de Aragón)

- 1 taza de avena
- 5 galletas saladas molidas
- 1 cucharada de aceite
- 1/8 taza de cebolla picadita
- 1/8 taza de chile dulce (pimiento morrón)
- 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete)
- 1/4 taza de puré de tomate
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 huevo

Fría la cebolla y el chile. Luego se agrega la avena, dejándola que se dore un poco. Ponga esto en un recipiente y añada el resto de los ingredientes. Fríe las tortitas en un poquito de aceite. Salen 6 a 8 tortitas. Póngalas en un molde y coloque sobre ellas una salsa a su gusto. Caliéntelas en el horno por unos minutos. Son deliciosas. Da 4 porciones.

ARROZ CON POLLO VEGETAL (Lilia de Bendrell)

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 1 bote de salsa de tomate (tomato sauce)
- 1 frasquito de pimentón rojo
- 1 cucharada de sal de sabor a gallina
- 2 tazas de arroz crudo
- 1 bote de pollo vegetal (mediano) o gluten cocido*
- 1 pizca de comino
- Sal a gusto

* Gluten: proteína que se extrae de la harina de trigo y luego se cocina en un caldo.

Recetas Escogidas DE AQUI Y DE ALLA

Por la Dra.
IRMA B. DE VYHMEISTER

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

Pique la carne de pollo vegetal y fríala en el aceite. Añada la cebolla. Dore un poco más y agregue el pimentón y la salsa de tomate. Antes de ponerles el agua, añada el perejil y la sal de sabor a gallina. Añada 3 tazas de agua y cuando está hirviendo, agregue el arroz, y sal a gusto. Cocine en horno bajo ($150^{\circ}\text{C} = 300^{\circ}\text{F}$) durante 30 a 45 minutos. Sirva el plato adornándolo con un pedacito de perejil.

TRIGO TOSTADO (Esther de León)

- 1 taza de trigo tostado y molido
- 1 taza de gluten dorado con aceite
- Cebolla, ajos y orégano
- 2 cubos de caldo vegetal
- 1 cebolla tamaño regular
- 4 dientes de ajos frescos machacados
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharadita de cebolla verde
- 1 cucharada de pimentón rojo
- 2 a 4 cucharadas de aceite
- 2 tazas de agua

Se doran la cebolla y los ajos.

Agregue luego el agua y los cubos de caldo vegetal. Deje hervir. Sazone a gusto. Luego agregue el trigo poco a poco para evitar grumos. Deje cocinar a fuego lento por unos 30 minutos. Al servir, mezcle el gluten y el perejil, y adorne con el pimentón y la cebolla. Da 4 a 6 porciones.

TALLARINES CON SALSA VERDE (Olivia Ríos)

- 3 cucharadas de aceite
- 1 libra (casi $\frac{1}{2}$ kilo) de tallarines (mejor usar tallarines caseros)
- 1 taza de quesillo
- 1/2 atado de espinaca
- 1/2 atado de albahaca fresca, o dos cucharadas si se usa seca
- 1/2 cebolla picada en cubitos
- 2 dientes de ajo molidos
- 2 huevos duros

Cocine los tallarines poniendo sal y $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite en el agua. Cuando estén listos, escúrralos en un colador.

Salsa: Fríe la cebolla y los ajos en 2 cucharadas de aceite. En una licuadora muela las hojas de espinaca, unas hojas de perejil, la albahaca y el quesillo; ponga lo anterior en la sartén con la cebolla frita, y revuélvalo por 2 ó 3 minutos. Añada sal a gusto. Coloque esta salsa sobre los tallarines. Mezcle. Adorne con huevos en rodajas.

¿ABOLIO

Por el Prof.
TULIO N. PEVERINI

HARRY ANDERSON

HARRY ANDERSON

DIOS la Ley Moral?

"DEBEN sacar eso de allí —dijo el arquitecto, mientras observaba las sobrias planchas de bronce en las que estaban esculpidos los Diez Mandamientos—; ya está fuera de moda". Al notar que sus oyentes se reían, se rectificó inmediatamente: "Por supuesto, no me refería a los Diez Mandamientos".

Por desgracia, millones de personas tienen una actitud semejante a la de este arquitecto, con la diferencia de que desprecian no las planchas de bronce sino lo que está escrito en ellas. Quisieran abolir la ley de Dios o parte de ella porque va en contra de sus deseos o de sus prejuicios. Piensan que es algo pasado de moda y sólo quieren hacer su propia voluntad.

¿Pero adónde iríamos a parar si no hubiese ley? Al caos. Cada uno podría hacer lo que quisiese. Nadie estaría seguro. Cualquiera podría arrebatar nuestras posesiones, nuestros hijos, nuestros hogares, en cualquier momento e impunemente. Podríamos vivir a nuestro antojo, o manejar por las carreteras del lado que se nos ocurriese. Todo sería confusión y desorden.

Sin embargo, no es así. Vivimos en un universo regido por leyes estables. Tanto las gigantescas galaxias como los átomos invisibles se desplazan en trayectorias preestablecidas. El crecimiento de las plantas, las migraciones de las aves, el flujo de las mareas, los procesos fisiológicos, en fin, todos los fenómenos de la naturaleza animada e inanimada están sometidos a una legislación de asombrosa sabiduría.

¿Podría esperarse, entonces, que el Hacedor de todas las cosas, que estableció normas tan precisas en el ámbito de lo físico, dejase librado al azar lo que tiene que ver con la conducta humana? De ninguna manera. Eso sería de parte del Creador una inconsecuencia incomprendible. Desde un mismo comienzo, cuando creó a nuestros primeros padres, Dios le entregó a la humanidad un código moral que habría de regular su comportamiento. Un código que reflejaba el carácter amante de Dios, y cuya observancia garantizaba la vida y la felicidad.

PROPOSITOS DE LA LEY MORAL

¿Cuál es la primera finalidad por la que Dios promulgó su ley, conocida con el nombre de los Diez Mandamientos? El mismo nos contesta: "¿Qué pide Jehová tu Dios de ti, sino que temas a Jehová tu Dios, ... que guardes los mandamientos de Jehová y sus estatutos, que yo te prescribo hoy, para que tengas prosperidad?" (Deuteronomio 10: 12, 13). En otro pasaje del mismo libro se nos exhorta a observar los mandamientos "para que viváis y os vaya bien, y tengáis largos días en la tierra" (cap. 5: 33).

El salmista David menciona un segundo propósito de la ley divina cuando declara: "Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón" y alumbran

"los ojos" (Salmos 19: 8). En efecto, la ley de Dios es una guía segura que ilumina el entendimiento y educa la conciencia para que sepamos qué está bien y qué está mal, tanto en nuestra relación para con Dios como en nuestro trato con el prójimo.

Muchos se rebelan contra los preceptos divinos, so pretexto de que atentan contra su libertad personal y su anhelo de autorrealización. Esta es una tremenda equivocación. Los mandamientos de Dios no son prohibiciones que sofocan la libertad, sino principios orientadores que permiten realmente disfrutar de la vida y de sus oportunidades. Fueron dados como un muro de protección contra el mal. Al seguirlos, tanto el individuo como la familia y la sociedad se benefician grandemente.

Hay una tercera finalidad muy importante de la ley de Dios. Nos muestra nuestros defectos y debilidades de carácter —en términos religiosos, nos revela que somos pecadores—, y nos señala a Jesucristo como la solución del problema. El apóstol San Pablo expresa esto así: "Por medio de la ley es el conocimiento del pecado" (Romanos 3: 20), y en otro lugar añade: "El fin [o propósito] de la ley es [conducirnos al Cristo]" (Romanos 10: 4). Esta última idea la repite en Gálatas 3: 23: "De manera que la ley ha sido nuestro ayo, para llevarnos a Cristo", en quien encontramos el perdón de los pecados y el poder para cumplir con los requerimientos divinos.

LA LEY MORAL ES ETERNA

Permítasenos aclarar que en los tiempos del Antiguo Testamento había tres tipos de leyes: (1) Las leyes civiles de la nación judía, que entre otras cosas se referían a problemas sanitarios y a procedimientos judiciales. (2) Las leyes ceremoniales, que regían el ritual de adoración y el sistema de sacrificios que simbolizaban a Cristo, el Cordero de Dios. Estas leyes eran una "sombra" de las cosas venideras y constituyan el "acta de los decretos" que fue clavada en la cruz, según Colosenses 2: 14, 17. (3) La ley más importante de todas era la ley moral, los Diez Mandamientos, los cuales fueron escritos por el dedo de Dios sobre tablas de piedra. Esta ley es tan duradera como Dios mismo.

Veamos algunos pasajes bíblicos que así lo demuestran. En Salmo 111: 7 y 8, leemos: "Fieles son todos sus mandamientos, afirmados eternamente y para siempre, hechos en verdad y en rectitud". Y en otra parte, el mismo salmista agrega: "Hace ya mucho que he entendido tus testimonios, que para siempre los has establecido" (Salmo 119: 152). Aunque el ser humano los ignore, los rechace, se burle de ellos o pretenda modificarlos, los mandamientos divinos siguen vigentes y se mantienen inalterables.

Si los mandamientos de Dios son eternos, tienen

que haber existido antes del pueblo judío y antes de que Dios los promulgase en el monte Sinaí. El hombre estuvo sujeto a la ley moral dada por Dios desde el mismo comienzo, así como nuestro planeta estuvo sometido a la ley de la gravedad también desde su creación. Sostener que los Diez Mandamientos no existieron hasta que fueron enunciados en el Sinaí, sería lo mismo que afirmar que la ley de la gravedad no existió hasta que fue enunciada por Newton en el siglo XVII.

Por otra parte, la Biblia nos dice que "el pecado es infracción de la ley" (1 S. Juan 3: 4) y que todos pecaron, lo que nos permite afirmar que la ley tiene que haber existido mucho antes que surgiese el pueblo judío, desde los días del mismo Adán. Y no podría haber sido de otro modo: Dios quería que **todos** prosperasen, que a **todos** les fuese bien, que **todos** reconociesen su pecaminosidad y aceptasen el plan de salvación, y no sólo una raza o un pueblo. De ahí que dio su ley moral para **toda** la humanidad.

TAMBIEN EL NUEVO TESTAMENTO

Algunos dirigentes religiosos sostienen que la ley divina fue anulada después de la muerte de Cristo y que el amor de Dios hace innecesaria la obediencia a los Diez Mandamientos o a algunos de ellos.

Sin embargo, la Biblia no dice eso. Por el contrario, un estudio cuidadoso del Nuevo Testamento nos muestra que Cristo no sólo cumplió toda la ley en forma perfecta —dejándonos un ejemplo a seguir—, sino que además confirmó su vigencia, exaltó su importancia y amplió sus alcances.

En efecto, Jesús declaró terminantemente: "No penséis que he venido para abrogar la ley o los profetas; no he venido para abrogar, sino para cumplir. Porque de cierto os digo que hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasará de la ley" (S. Mateo 5: 17, 18). Junto con eso, Cristo mostró en su célebre Sermón del Monte que los requerimientos del Decálogo no afectan únicamente las palabras y las acciones, sino que tienen que ver con las intenciones mismas de la conducta: "Cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón" (versículo 28).

La cruz de Cristo refuta más allá de toda duda la pretensión de que la ley de Dios haya sido abrogada. El hecho de que el Hijo de Dios murió en lugar del pecador muestra que el cielo respetó la vigencia de la ley, y que satisfizo las exigencias de la justicia a costa de un inmenso sacrificio de amor.

Los apóstoles también enseñaron la permanencia de la ley. Unos treinta años después de la crucifixión, el apóstol San Pablo escribió: "¿Luego por la fe invalidamos la ley? En ninguna manera, sino que confirmamos la ley" (Romanos 3: 31). San Juan y Santiago hicieron declaraciones semejantes.

Aunque Dios no abolió ni siquiera un punto de la ley a fin de salvar a sus transgresores, **trazó un plan para cambiar no la ley sino al pecador:** por la gracia de Cristo, y sólo por ella, el hombre obtiene el perdón de sus pecados y, junto con ello, recibe el deseo de obedecer los mandamientos y la capacidad para hacerlo.

Este milagro de la gracia divina está al alcance de cada ser humano. Lo único que tenemos que hacer es anhelarlo con vehemencia, pedirlo con fervor, y permitir, en un acto de fe, que Dios lo realice en nuestra propia vida, poniendo de nuestra parte todo nuestro interés y voluntad. □

LOS DIEZ MANDAMIENTOS

I

No tendrás otros dioses delante de mí.

II

No harás para ti imagen de escultura, ni figura alguna de las cosas que hay arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni de las que hay en las aguas debajo de la tierra. No las adorarás ni rendirás culto. Yo soy el Señor Dios tuyo, el fuerte, el celoso, que castigo la maldad de los padres en los hijos hasta la tercera y cuarta generación, de aquellos, digo, que me aborrecen; y que uso de misericordia hasta millares de generaciones con los que me aman y guardan mis mandamientos.

III

No tomarás en vano el nombre del Señor tu Dios: porque no dejará el Señor sin castigo al que tomare en vano el nombre del Señor Dios suyo.

IV

Acuérdate de santificar el día de sábado. Los seis días trabajarás, y harás todas tus labores: Mas el día séptimo es sábado, o fiesta del Señor Dios tuyo. Ningún trabajo harás en él, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu criado, ni tu criada, ni tus bestias de carga, ni el extranjero que habita dentro de tus puertas o poblaciones. Por cuanto el Señor en seis días hizo el cielo, y la tierra, y el mar, y todas las cosas que hay en ellos, y descansó en el día séptimo: por esto bendijo el Señor el día del sábado, y le santificó.

V

Honra a tu padre y a tu madre, para que vivas largos años sobre la tierra que te ha de dar el Señor Dios tuyo.

VI

No matarás.

VII

No fornicarás.

VIII

No hurtarás.

IX

No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.

X

No codiciarás la casa de tu prójimo: ni deseas su mujer, ni esclavo, ni esclava, ni buey, ni asno, ni cosa alguna de las que le pertenezcan.

Exodo 20: 3-17.

Versión católica de Torres Amat

PERDONAR



¡SEÑOR, enséñanos a perdonar!

Enséñanos a perdonar con dignidad y respeto hacia el que ha caído. Que el perdón que le ofrecemos sea un bálsamo que alivie y conforté su alma, no un mendrugo de pan lanzado por compromiso o lástima.

Enséñanos a perdonar de tal manera que mi hermano pueda excluir: "Oh, cuanta paz siento ahora. Me encuentro de nuevo libre, listo para seguir adelante como si no hubiera pasado nada".

Enséñanos a perdonar de tal manera que el pecador pueda levantar en alto su vista y sentirse seguro de sí mismo.

Enséñanos a perdonar sin murmuraciones, sin miradas despectivas, sin salidas, sin chismografías.

Enséñanos a perdonar con la misma generosidad con que anhelaríamos ser perdonados nosotros, al sentir la inmensa angustia de ser descubiertos en una falta.

Enséñanos a perdonar con la misma bondad con que tú hiciste la promesa: "Vuestros pecados... vendrán a ser como blanca lana".

Enséñanos a pronunciar la primera palabra de perdón con gracia y con amor hacia nuestro hermano hecho, que ansía desesperadamente oír una frase de comprensión y estímulo.

Señor, te rogamos que la dulce experiencia de perdonar completamente, absolutamente, mas de setenta veces siete, sea nuestra experiencia.

Señor, libranos del pecado de ser duros con el que ha caído. Que nuestra alma sea tierna, dulce, bondadosa, y que podamos decir de la manera más prudente y reconfortante las palabras de Cristo: "Ni yo te condeno. Vete y no peques más".

Señor, ayúdanos a entender que perdonar hace tanta vida al alma del que otorga el perdón como a la del que lo recibe.

Señor, ayúdanos para que nuestra mano, al extenderse al pecador, tenga el calor que tendrá la tuya cuando se extienda para dárnos la bienvenida a la Tierra Nueva.

¡Señor, enséñanos a perdonar!

LUIS FLOREZ Q.
Escritor colombiano

LA PRIMERA Feria Mundial se celebró en Hyde Park, Londres, en el año 1851. Aquella exposición tenía 13.937 exhibiciones de diversas partes del mundo, y según los registros, más de seis millones de personas visitaron aquel atractivo lugar.

Una de las ferias más concurridas fue la que tuvo lugar en la ciudad de Nueva York, en 1964. Más de cincuenta millones de personas visitaron los pabellones y las exhibiciones de los países representados en el parque Meadows, en la ciudad de los rascacielos. Pero la exposición que superó a todas las precedentes en concurrencia como también en ganancia neta fue la realizada en la ciudad de Osaka, Japón, en 1970: produjo más de treinta millones de dólares y fue visitada por 65 millones de personas.

Tres eventos de esa naturaleza se han celebrado en la zona oeste de los Estados Unidos. El primero de ellos fue la feria efectuada en San Francisco, California, en el año 1915, y conmemoraba la apertura del Canal de Panamá. Esta fue la primera exposición internacional que no destacaba el aspecto científico; más bien era de carácter cultural. La siguiente feria realizada en la costa occidental de dicho país, tuvo por escenario la ciudad de Seattle, Estado de Washington, en el año 1962, y exponía el desarrollo de la ciencia y de la tecnología con su proyección en el siglo XXI. Y la tercera es la que se celebró en Spokane, en el mismo Estado, del 4 de mayo al 3 de noviembre último; fue una de las más pequeñas que se han tenido, ya que contó con una asistencia de apenas cinco millones de personas.

El tema de la Exposición 1974 fue la ecología. Esta es una ciencia moderna que tiende a demostrar que el hombre puede vivir dentro de su propio ambiente si logra preservar los recursos naturales. En todos los pabellones, incluyendo el de Rusia y los Estados Unidos, que eran los más imponentes, se advirtió esta filosofía; es decir, que el hombre, mediante un uso sabio de la técnica, puede vivir y trabajar con dignidad y orgullo dentro del

“El Hombre Pertenece a

Por el Dr. RAFAEL ESCANDON

margen de su limitado ambiente, sin atrofiar el paso del progreso.

Dos conceptos básicos campearon en esta exposición; primeramente que “el hombre pertenece a la tierra”, según se leía en el pabellón norteamericano, y en segundo lugar que “la tierra pertenece al hombre”, de acuerdo con la leyenda que figuraba a la entrada del pabellón ruso.

¿Pertenece el hombre a la tierra?

Permítasenos analizar a continuación en forma somera estos dos conceptos. Lo haremos desde un punto de vista religioso y bíblico, teniendo en cuenta que sólo Dios, el Creador del hombre, puede contestar satisfactoriamente los grandes interrogantes referentes a nuestro origen y destino.

Cuando Dios formó al hombre del polvo de la tierra y alentó en su cuerpo el soplo de vida, transformándolo en alma viviente, ya había creado la tierra, y lo dejó en ella con un propósito: “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase” (Génesis 2: 15).

El hombre sí pertenece a la tierra. Este es su ambiente natural, al cual está ligado desde un mismo comienzo y en el cual fue colocado por Dios con un propósito específico. Una célebre escritora religiosa declaró al respecto lo siguiente: “El hogar de nuestros primeros padres había de ser un modelo para cuando sus hijos saliesen a ocupar la tierra. Ese hogar, embellecido por la misma mano de Dios, no era un sumuoso palacio. Dios puso a Adán en un huerto. Esta fue su morada. Los azulados cielos le servían de techo; la tierra, con sus delicadas flores y su alfombra de animado verdor, era su piso; y las ramas

frondosas de los hermosos árboles le servían de dosel. Sus paredes estaban engalanadas con los adornos más esplendorosos, que eran obra de la mano del sumo Artista”.¹

Lamentablemente, el hombre fracasó y no cumplió con el plan divino. Por su desobediencia, entró el pecado en el mundo y con él la maldición. “Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra; porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás” (Génesis 3: 19).

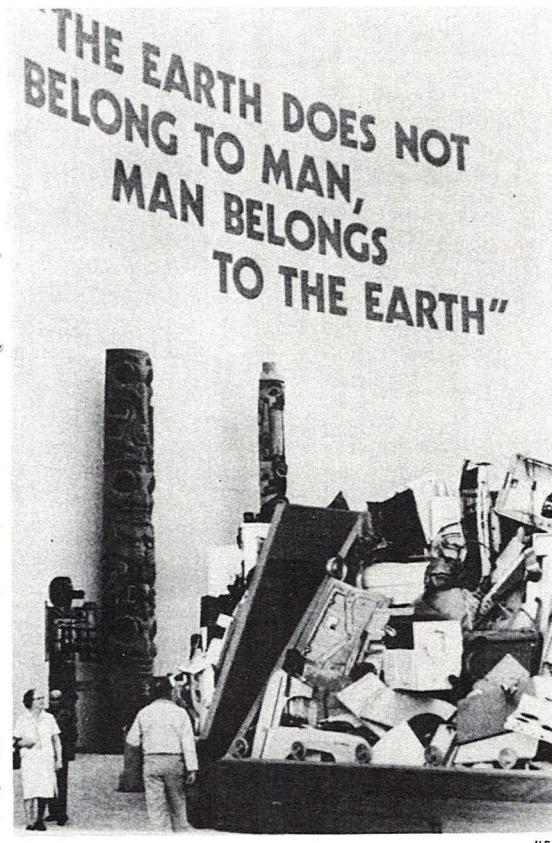
¿Qué ha ocurrido desde entonces?

Con el transcurso del tiempo y el paulatino adelanto de la ciencia, el hombre se ha ido apartando cada vez más de Dios, y este desvío ha afectado también el ambiente natural.

En el poema “La parábola del retorno”, del gran poeta colombiano Porfirio Barba Jacob, se nos cuenta la historia de un hombre que regresó a su tierra natal, después de treinta años de ausencia, y encontró todo cambiado, aun su propia casa, porque había entrado la civilización. Es un cuadro doloroso que conmueve los sentimientos porque casi todos hemos tenido la misma experiencia.

Este modo de sentir está saturando la literatura moderna. La poesía gauchesca expresa lo mismo, y muchos otros escritores apelan a la conciencia del individuo para tratar de conservar los valores espirituales.

Pero el hombre, al estar tan ocupado inventando maquinarias que aumenten el rendimiento y permitan trabajar menos, se ha desprendido de las consecuencias de tan asombroso desarrollo material. El smog, mezcla de hollín y de humo que se desprende de las fábricas y de los automóviles, está asfixiando



Vista parcial de dos pabellones de la Feria Mundial 1974. Arriba, el de los Estados Unidos, en donde figura la leyenda: "La Tierra no pertenece al hombre; el hombre pertenece a la Tierra". Abajo, la entrada principal al pabellón de Rusia, en donde se lee: "La tierra, sus minerales, riquezas, aguas, bosques, fábricas, son propiedad del Estado; esto es, pertenecen a todo el pueblo". El Dr. Escandón visitó Expo 74 y hace en su artículo interesantes comentarios de dicha feria.

UPI

la Tierra..."

las ciudades. Todo el mundo anda de prisa, un pecado que contagia hasta al más pequeño. Muchos elementos naturales se están destruyendo sin ser reemplazados. Algunas especies animales están desapareciendo por la imprudencia de muchos y por falta de precaución. Un buen número de recursos naturales han sido sacados de las entrañas de la tierra con una voracidad asombrosa, como si éstos fueran inagotables.

Ante estos problemas y otros semejantes ha surgido la ecología, que procura orientar al hombre a fin de preservar el ambiente que lo rodea. Pero, ¿acaso el ser humano tiene derecho de usar a su antojo los recursos naturales?

¿Pertenece la tierra al hombre?

El hombre se cree dueño absoluto de la tierra. Así se declaraba en el pabellón ruso de la Feria Mundial celebrada en Spokane, y así lo expresa el ser humano con su actitud y sus hechos cotidianos. Sin embargo, la tierra no le pertenece al hombre. "De Jehová es la tierra y su plenitud; el mundo, y los que en él habitan" (Salmo 24: 1). Dios es el dueño, y el hombre es apenas un mayordomo.

Como el hombre es parte de la naturaleza, también pertenece a Dios. "En todas las cosas creadas —declaró alguien con mucho acierto— se ve el sello de la Deidad. La naturaleza da testimonio de Dios. La mente sensible, puesta en con-

tacto con el milagro y el misterio del universo, no puede dejar de reconocer la obra del poder infinito. La producción abundante de la tierra y el movimiento que efectúa año tras año alrededor del sol, no se deben a su energía inherente. Una mano invisible guía a los planetas en el recorrido de sus órbitas celestes. Una vida misteriosa compenetra toda la naturaleza: una vida que sostiene los innumerables mundos que pueblan la inmensidad; que alienta en el atómico insecto que flota en el céfiro estival; que sostiene el vuelo de la golondrina y alimenta a los pichones de cuervos que graznan; que hace florecer el pimpollo y convierte en fruto la flor".

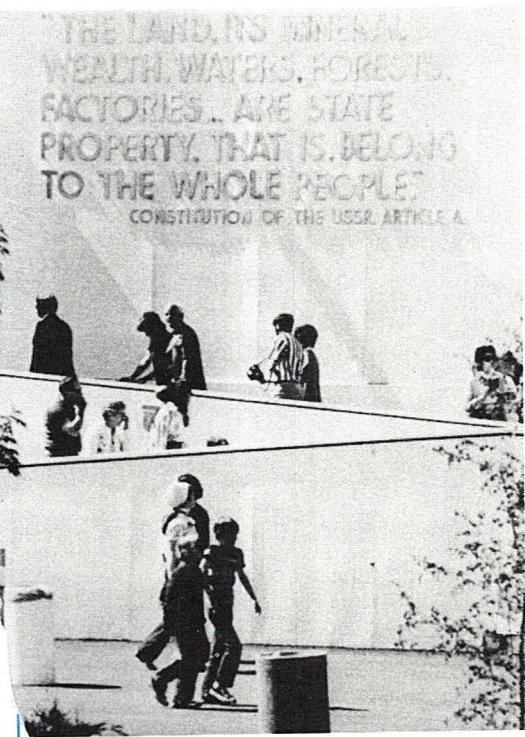
Es un hecho que el hombre ha sido un pésimo mayordomo. Impulsado por el egoísmo y el orgullo, ha afeado y contaminado el ambiente que lo rodea y casi ha agotado los recursos naturales que Dios le confió tan generosamente.

Sin embargo, el Creador y Dueño de este planeta tiene un plan de restauración. El piensa rehacer nuestro mundo, formar "un cielo nuevo y una tierra nueva", en los que no habrá smog ni hambrunas, ni crisis de energía ni de ninguna clase. Será algo perfecto y hermoso, algo que la mente humana no puede concebir: "Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman" (1 Corintios 2: 9).

Esto ocurrirá pronto, en ocasión del regreso glorioso de Cristo a esta tierra. Los que se hayan preparado para este supremo acontecimiento, disfrutarán de las bellezas de este mundo renovado y se convertirán en sus herederos definitivos. ¿Sabía Ud. que el tiempo de preparación es *ahora*? □

(1) E. G. de White, *Patriarcas y profetas*, pág. 31.

Por su egoísmo, el hombre ha contaminado el ambiente natural. Sin embargo, Dios ha trazado un plan a fin de devolver a la Tierra su perfección y belleza originales.



Y HERALDO DE LA SALUD

MUCHOS jóvenes se burlan ante la idea de que conviene esperar hasta después del casamiento para tener relaciones sexuales. Piensan que es una recomendación pasada de moda y propia de fanáticos.

El hecho de que este consejo generalmente es ridiculado ha impedido que se analice seriamente el asunto. Como resultado, la mayoría de los jóvenes crecen sin conocer realmente las razones por las cuales la expresión sexual necesita ser dominada.

Tanto las Escrituras como la religión cristiana (y también médicos y psicólogos de gran prestigio) enseñan que las relaciones sexuales debieran reservarse para el matrimonio. Algunos han pensado que ésta es una disposición más bien arbitraria, que nace de un prejuicio hacia el sexo, como si éste fuera algo perverso y hasta diabólico.

De ninguna manera es así. La recomendación de que es mejor esperar hasta después del matrimonio para tener relaciones sexuales no es caprichosa sino que está respaldada por una serie de razones lógicas y prácticas, dignas de consideración. Permítaseme señalar algunas de ellas a continuación.

Una aclaración previa. En este artículo al hablar del sexo me refiero a las relaciones sexuales, y también incluyo las caricias amorosas que obviamente son el juego sexual previo que conduce a dichas relaciones. El matrimonio, por otro lado, es el estado de compromiso mutuo entre los cónyuges y tiene un carácter permanente, reconocido por el Estado, la sociedad y Dios.

Y ahora veamos esas razones:

1. La complacencia sexual antes del matrimonio conduce a excesos sexuales dentro del matrimonio.

La complacencia o gratificación sexual prematrimonial sólo daña, nunca ayuda. La sexualidad madura requiere disciplina aun dentro del matrimonio; una expresión madura de la sexualidad demanda un equilibrio cuidadoso entre la gratificación y la abstinencia. La actitud de: "Tengo este impulso y voy a satisfacerlo inmediatamente", es hedonismo de la más baja especie. Junto con el despertar de sus impulsos sexuales, los jóvenes han de aprender a disciplinarlos.

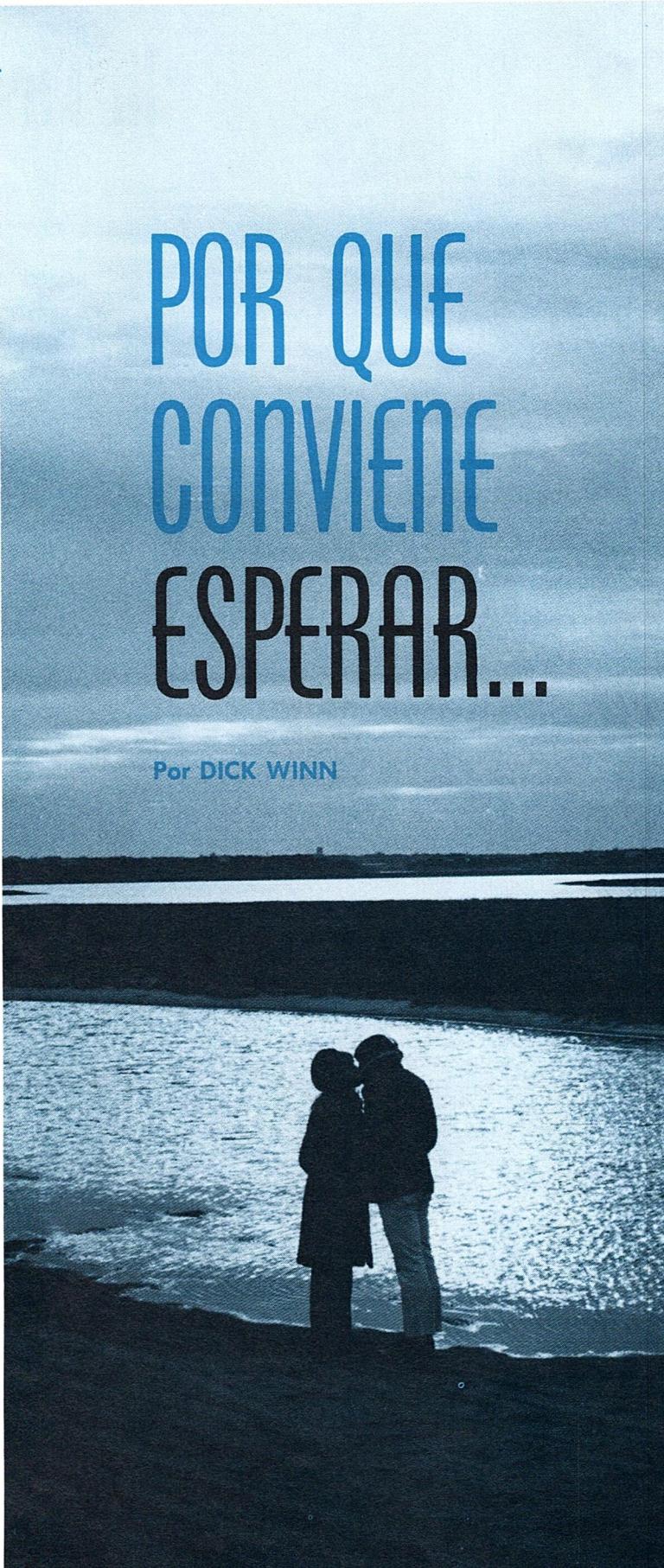
2. La complacencia sexual prematrimonial impide el cultivo de una amistad en otras áreas más importantes.

Los impulsos sexuales son fuerzas tremadamente poderosas durante la adolescencia y la juventud. Si se da ocasión para ello, dichas fuerzas dominarán completamente la amistad de una pareja. Las amistades duraderas que están libres de ofensas y lamentaciones requieren que se compartan blancos y valores comunes. La gratificación en lo sexual siempre eclipsa y enturbia esos otros aspectos tan significativos de una genuina amistad.

3. La complacencia sexual conduce a un compromiso prematuro.

POR QUÉ CONVIENE ESPERAR...

Por DICK WINN



Evite Ud. las trampas de las relaciones sexuales premaritales

La expresión sexual del afecto puede ser un medio muy intenso de darse a uno mismo, especialmente para una joven. Significa un compromiso de entrega y confianza mutuas. Esta es la razón por la cual Dios colocó el sexo dentro del matrimonio, para que ayudase a fusionar dos vidas en una unión duradera.

Durante la amistad inicial y el noviazgo ha de evolucionar si uno realmente desea comprometerse en forma permanente con la otra persona. Siempre debiera dejarse la puerta abierta hasta el último momento, en previsión de que el descubrimiento de algún rasgo de carácter hasta entonces oculto, indicase que esa unión no es la más acertada.

He conocido más de un compromiso que fue anulado dentro de las 24 horas previas al matrimonio. Hasta conozco el caso de alguien que anuló su compromiso en la iglesia, frente al altar, delante de una concurrencia atónita.

El sexo puede ser un lazo que ate fuertemente antes de tiempo. Quizás Ud. nunca lo diga en palabras, pero si Ud. ha ido demasiado lejos, existe la tendencia de sentir más o menos lo siguiente: "Ya me he entregado a él. Ahora es demasiado tarde para anular el compromiso, aunque sé que más adelante tendremos problemas". ¡Esto ocurre más a menudo de lo que Ud. se imagina!

4. Las relaciones sexuales antes de la ceremonia matrimonial sí importan.

Muchos admitirán que la promiscuidad sexual entre amigos ocasionales está fuera de lugar. Pero hay quienes insisten que tan pronto como ha sido elegido el novio definitivo para la vida y se ha formalizado el compromiso, entonces deben considerarse legítimas las relaciones sexuales. ¿Acaso hay gran diferencia en que se las tenga un día antes de la ceremonia o un día después?

Sin embargo, una vez que Ud. ha arribado a esa conclusión, descubrirá que la mente humana es muy ingeniosa para seguir racionalizando. Si un día antes no está tan mal, entonces ¿por qué no tener vida sexual una semana antes del matrimonio? ¿O un mes antes? ¿Y por qué no hacerlo cuando ambos están pensando seriamente en cuanto al compromiso? Quisiera mencionar un hecho sobre el cual desearía que Ud. pensase cuidadosamente. Actualmente, en los Estados Unidos —y algo parecido ocurre en otros países—, cerca de la mitad de todos los compromisos se rompen antes de llegar al altar.

5. La ceremonia matrimonial es importante.

Existe entre algunos la tendencia a considerar la ceremonia matrimonial como un "pedazo de papel". ¿Cómo pueden unas pocas firmas en una hoja de papel —arguyen tales personas— hacer que un acto que una hora antes fue erróneo se convierta repentinamente

en algo correcto y bueno? Pero, ¿acaso un certificado matrimonial se reduce a un pedazo de papel? Hable con cualquiera que haya tenido que enfrentar el divorcio o la custodia de los hijos y pregúntele cuánto pesa ese pedazo de papel. Representa una declaración pública, reconocida por la iglesia, el Estado, los tribunales y una cantidad de amigos, sin mencionar los futuros hijos.

Una ceremonia matrimonial tiene la eficacia de agregar una valiosa dosis de seguridad al matrimonio. Y la adaptación sexual dentro del matrimonio se ve **grandemente** influída por el sentimiento de seguridad que cada cónyuge tenga hacia el otro.

6. La píldora no es muy efectiva.

Por años, muchas personas hicieron girar toda su argumentación contra las relaciones sexuales premaritales en torno al riesgo del embarazo. La llegada de la píldora anticonceptiva pareció destruir este argumento favorito. Sin embargo, últimamente, a pesar de la píldora, se ha producido un aumento de los embarazos premaritales, lo que arroja luz sobre otro problema.

La mayoría de las muchachas no quieren verse a sí mismas como unas descaradas que planean por adelantado caer en la promiscuidad. No podrían soportar el efecto que tendría sobre su imagen personal el hecho de tomar diariamente la píldora siendo solteras. Y muchas otras jóvenes sinceramente no abrigan la menor intención de tener relaciones sexuales prematrimoniales; sin embargo, debido a su falta de experiencia o a su descuido, finalmente lo hacen.

Es en estos dos grupos de señoritas —aquellas que no planean tener actividad sexual y las que desean mantener una imagen interior de inocencia— donde se encuentran más frecuentemente las víctimas de embarazos premaritales. En Estados Unidos, por ejemplo, hay más de 350.000 embarazos de esta naturaleza por año, con todas sus tristes consecuencias.

7. Las enfermedades venéreas no son una broma.

Las estadísticas sobre enfermedades venéreas siempre parecen muy distantes hasta que afectan a algún ser amado. Pocas cosas pueden destruir más rápidamente una amistad que el saber que uno de los jóvenes le ha transmitido al otro un tipo de enfermedad venérea.

8. Las relaciones sexuales antes del matrimonio fomentan la desconfianza.

"Si ella se me entregó a mí, ¿con cuántos otros muchachos habrá hecho lo mismo? ¿Soy yo diferente a sus ojos?" "Si él lo ha hecho conmigo y con otras antes de que nos casemos, ¿cómo puedo estar segura de que no lo hará también después del casamiento?"

Estos temores no son ficticios; están basados en la realidad. Los que se dejan atraer por la excitación de las relaciones sexuales ilícitas previas al matrimonio, muchas veces tienen una actitud semejante después de

De Chile a California: UN MILAGRO INTERNACIONAL

En un mundo tan egoísta e indiferente como el actual, la historia de la Sra. Mayr pareciera irreal. Sin embargo, ocurrió.

POR más de 57 años, la música ha jugado un papel importante en la vida de Olga Cifuentes de Mayr.

De modo que cuando la artritis destruyó su cadera hace dos años, dejándola dolorosamente lisiada y poniendo término a su carrera como concertista, esto significó un golpe aplastante para esta pianista sudamericana.

casados y se cansan rápidamente de la "monotonía" del sexo monogámico. Alguien que mariposea sexualmente antes del matrimonio demasiado a menudo hace lo mismo después.

9. La práctica previa no asegura la perfección.

Hay un mito engañoso que es aceptado rápidamente por muchos jóvenes, a saber, que una pareja que está planeando el casamiento debe tener actividad sexual antes del matrimonio para descubrir si son compatibles sexualmente. En caso contrario, deben probar con otra persona, dice este mito.

El error trágico que se comete en ese razonamiento es el de pensar que la compatibilidad sexual se descubre antes del casamiento. Eso sencillamente no es cierto. ¡La verdadera compatibilidad sexual se crea dentro del ambiente de seguridad que ofrece el matrimonio!

Más aún, el ambiente seguro de un matrimonio feliz es el único lugar que puede fomentar el aprecio cabal de este don de amor procedente de un Creador amante.

10. Las relaciones sexuales premaritales malograron la capacidad de disfrutar de la belleza del sexo postmarital.

El mayor argumento en favor del principio de preservar la expresión sexual del amor hasta después del matrimonio, es el que tiene en cuenta la plena belleza de la vida sexual entre los esposos. Difícilmente exista



Actualmente, sin embargo, la Sra. Mayr nuevamente puede caminar y está otra vez junto al teclado, después que un milagro internacional de noble generosidad la transportó por miles de kilómetros, desde Santiago de Chile hasta California, para tener la operación que le permite andar sin dolores.

Un puñado de personas buenas que pensaron en

entre los seres humanos una comunicación más profunda e intensamente personal que la completa unión sexual entre un esposo y una esposa. He ahí dos personas que han crecido en ambientes diferentes y que hasta hace poco eran extraños, pero que ahora unen sus vidas en una comprensión y un compañerismo profundos.

¿Cuál es la naturaleza de esta comunicación? Es la dádiva total y completa del yo en favor del otro. El esposo no está demandando nada en su favor, sino que se está dando a sí mismo. La esposa, al casarse, se encuentra enteramente libre para entregarse a sí misma como una ofrenda completa de amor, libre de las sospechas de que está siendo explotada.

El ceder a la tentación de tener relaciones sexuales premaritales reduce la capacidad de la persona para disfrutar de la plena belleza de la unión matrimonial. Despoja al nuevo matrimonio de uno de sus lazos de unión más fuertes. El sexo premarital siempre debilita al matrimonio.

Dios ha planeado que el matrimonio sea hermoso y duradero. Es por eso que ha preservado el sexo para el estado matrimonial. De uno depende el abstenerse de aquello que podría dañar esa hermosa relación. □

Este artículo fue tomado con permiso de la revista *Insight*, del 29 de octubre de 1974.



CORTESIA DE THE MODESTO BEE

Izquierda: La señora Mayr se reúne con su esposo, después de haber viajado con su hija Leslie desde Chile a San Francisco, California, a fin de ser sometida a la delicada operación. Arriba: Olga Cifuentes de Mayr entre la Sra. Eloisa Tonge y el pastor Pedro Geli, quienes intervinieron desinteresadamente para concretar este milagro de amor y solidaridad.

una mujer necesitada fue lo que transformó la tragedia de la Sra. Mayr en un triunfo magnífico.

REGLA DE CALCULO MUSICAL

Un solícito pastor de Ceres, California, los gobiernos de los Estados Unidos y Chile, una compañía aérea internacional, el personal del hospital de la ciudad de Modesto (también en California) y el equipo médico de una compañía de artículos de prótesis, todo ello se unió para darle a la Sra. Mayr una nueva cadera... y una nueva vida.

La increíble historia comenzó cuando Karl, el esposo de la Sra. Mayr, viajó a los Estados Unidos para dar a conocer una nueva regla de cálculo musical que él inventó mientras trabajaba como profesor de Música en la Universidad de Chile.

Durante su permanencia en los Estados Unidos, el Sr. Mayr llegó con un amigo a la ciudad de Modesto, en el centro de California, y por ser un adventista del séptimo día y hablar español asistió un sábado de mañana a los cultos de la cercana iglesia adventista hispana de la localidad de Ceres, cuyo pastor es el Lic. Pedro Geli.

El pastor Geli invitó al visitante a actuar en su programa de televisión "Al Día", que es un programa religioso-cultural para la numerosa población hispana de la zona.

"MI CORAZON SE CONMOVIO"

Más tarde, al estar Mayr de visita en la casa de los Geli, el pastor se enteró de los problemas de salud de la Sra. Mayr, y muy pronto puso en movimiento la dramática cadena de acontecimientos.

"Mi corazón realmente se conmovió, y quise ayudarlos", recuerda Geli.

Más tarde Geli le relató los problemas de la Sra. Mayr a un médico de Modesto, también un adventista, y este cirujano sin vacilación se ofreció a realizar gratuitamente el reemplazo de la parte afectada de la ca-

dela, con la condición de que Geli de algún modo trasladase a la Sra. Mayr desde Chile a California.

CARTAS AL GOBIERNO

Geli escribió cartas a los gobiernos de Chile y de los Estados Unidos planteando la situación y poco después recibió la respuesta del Ministro de Salud del gobierno chileno. Luego llamó por teléfono al presidente de la compañía aérea Braniff que hace vuelos a Sudamérica, y él le prometió un viaje gratuito para la Sra. Mayr y su hija desde Santiago de Chile hasta San Francisco.

También habló con la Sra. Eloisa Tonge, cuyo extinto esposo fundó el hospital de la ciudad de Modesto, y ella se puso en contacto con el administrador del hospital, quien hizo los arreglos para fijar la fecha adecuada de la operación.

Todo lo que restaba era conseguir la cadera artificial. Y también para esto hubo buena voluntad: la Cía. Zimmer donó la prótesis completa.

CAMINANDO COMODAMENTE

La Sra. Mayr voló con su hija a San Francisco, y luego fueron transportadas en automóvil hasta la ciudad de Modesto, en el centro de California, donde fue realizada exitosamente la operación en el pasado mes de agosto.

Tres días más tarde, ella dio unos pocos pasos, y ahora está caminando cómodamente con la ayuda de un bastón.

La familia Mayr está viviendo temporalmente en un departamento en la ciudad de Modesto, donde, entre otras cosas, la Sra. Mayr nuevamente está comenzando a tocar el piano. Asisten regularmente a la iglesia de Geli.

UNA DEUDA DE GRATITUD

La Sra. Mayr, que no habla inglés, dijo a través de un intérprete que no puede expresar cuán agradecida se siente por todo lo que han hecho en su favor.

Antes de regresar a Chile, donde espera reanudar su carrera de concertista y su trabajo en la Universidad de Chile, ella desea ofrecer un concierto a los habitantes de la ciudad de Modesto para decirles "gracias" a todos los que la ayudaron.

"Pensamos que lo que ocurrió fue un verdadero milagro de amor y solidaridad", comentó la esposa del pastor Geli.

Son milagros como éstos los que nos ayudan a seguir confiando en la naturaleza humana, sabiendo que todavía hay personas que piensan desinteresadamente en los demás y que les ayudan a resolver sus problemas. □

Curso Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados. Las lecciones se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso. 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 _____

LA PREOCUPACION o congoja es un estado mental erróneo en el cual cae la mayoría de las personas. Alguien ha definido la congoja como una condición en la que uno está indebidamente ansioso e inquieto.

Hay una gran diferencia entre estar ocupado en algo —un problema, un trabajo, el resultado de alguna empresa— y estar preocupado y ansioso por el mismo asunto. ¿Dónde termina la ocupación y empieza la preocupación?

El interés inteligente por obtener algún resultado es seguido por la acción. Cuando estamos interesados en algún problema, nos ponemos generalmente a maniobrar y a planear, a trabajar y a sudar, con el fin de alcanzar el resultado apetecido.

Pero cuando alguien se acongoja acerca de algo, no hace otra cosa que preocuparse y seguir preocupándose.

Una persona interesada en algún problema se pone a obrar; una persona acogojada se sienta y se preocupa. El interés implica acción; la preocupación, inacción. Por lo tanto, si podemos hacer algo acerca de algún problema, hagámoslo. Si no podemos hacer nada, no nos preocupemos. Dejemos el asunto y esperemos lo mejor.

¿Cuál es el efecto de la preocupación y la ansiedad? Sus efectos perjudiciales son abarcantes y devastadores. Nos ponen nerviosos y alteran nuestra personalidad. Perdemos la paz mental y la felicidad.

La congoja es la causa directa de muchas enfermedades nerviosas y algunas veces produce la demencia. Provoca enfermedades funcionales que pueden conducir a enfermedades orgánicas. Es el resultado de un modo equivocado de pensar y puede conducir a la pérdida total de la fe y al suicidio. Es un hábito vicioso, que si se cultiva largo tiempo, es tan difícil de curar como el hábito de las drogas.

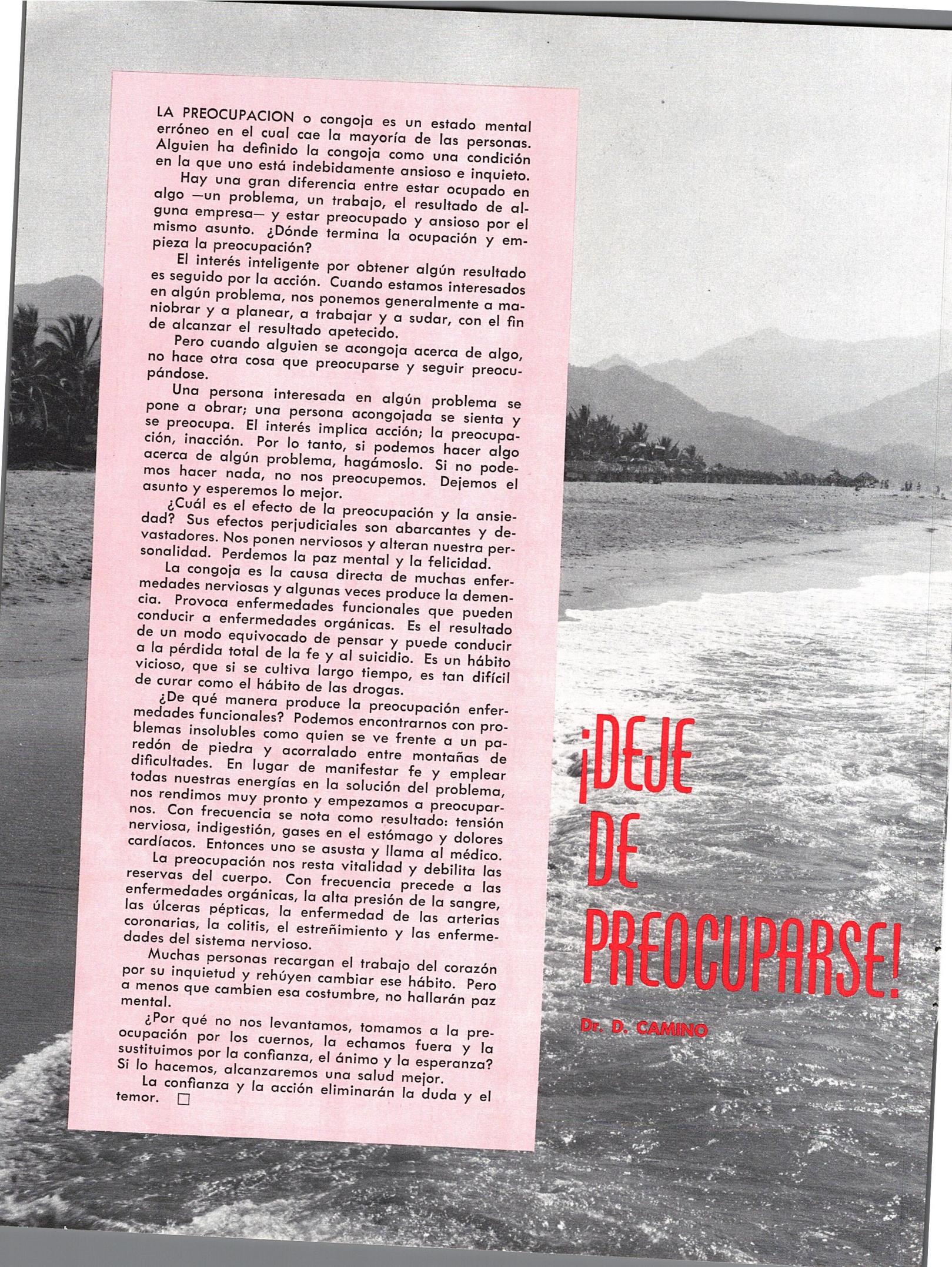
¿De qué manera produce la preocupación enfermedades funcionales? Podemos encontrarnos con problemas insolubles como quien se ve frente a un paréón de piedra y acorralado entre montañas de dificultades. En lugar de manifestar fe y emplear todas nuestras energías en la solución del problema, nos rendimos muy pronto y empezamos a preocuparnos. Con frecuencia se nota como resultado: tensión nerviosa, indigestión, gases en el estómago y dolores cardíacos. Entonces uno se asusta y llama al médico.

La preocupación nos resta vitalidad y debilita las reservas del cuerpo. Con frecuencia precede a las enfermedades orgánicas, la alta presión de la sangre, las úlceras pépticas, la enfermedad de las arterias coronarias, la colitis, el estreñimiento y las enfermedades del sistema nervioso.

Muchas personas recargan el trabajo del corazón por su inquietud y rehúyen cambiar ese hábito. Pero a menos que cambien esa costumbre, no hallarán paz mental.

¿Por qué no nos levantamos, tomamos a la preocupación por los cuernos, la echamos fuera y la sustituimos por la confianza, el ánimo y la esperanza? Si lo hacemos, alcanzaremos una salud mejor.

La confianza y la acción eliminarán la duda y el temor. □



¡DEJE
DE
PREOCUPARSE!

Dr. D. CAMINO

noticias de interés

EL CANCER Y LA CERVEZA. En un estudio estadístico reciente, se ha encontrado una correlación entre el hábito de beber cerveza y la presencia de cáncer en el intestino grueso y el recto. Los doctores J. E. Enstrom, de la Universidad de California, y N. E. Breslow, de la Universidad de Washington, hicieron la investigación en base a estadísticas obtenidas de 41 Estados del país del norte. Ellos afirman que sus hallazgos coinciden con otros datos obtenidos en otros 24 países. Con todo, advirtieron que dicha correlación estadística significa sólo de que puede haber una conexión entre la cerveza y el cáncer, y no que necesariamente la hay. Deben realizarse investigaciones más intensivas, agregaron, antes de llegar a conclusiones definitivas.

PRACTICA RELIGIOSA EN DINAMARCA. Según el obispo luterano de Copenhague, W. Westergaard-Madsen, la proporción de niños no bautizados en Dinamarca alcanzaría actualmente a un 40 por ciento. Aunque el 93 por ciento de la población se considera todavía miembro de la Iglesia de Dinamarca, sólo un 1,2 por ciento frequenta la iglesia el domingo en la capital, y hasta un 10 por ciento en algunas regiones. La situación parece mejor en el oeste y el norte de Jutlandia.

ESTERILIZACION DE TELEFONOS PUBLICOS. Existe en Hamburgo, Alemania, una empresa de limpieza especializada en la esterilización de los teléfonos públicos y los de las grandes fábricas y oficinas, pues se sabe que el auricular y el transmisor son generalmente fuente de contagio de numerosas enfermedades, principalmente anginas, pulmonías, infecciones del oído medio y de micosis, que ataca las paredes interiores de la boca.

El servicio de limpieza o esterilización se realiza cada cuatro semanas, a cargo de treinta jovencitas. Entre los principales clientes de este nuevo servicio de higiene figuran

compañías aéreas, fábricas de automóviles, hospitales, consultorios médicos y grandes oficinas. El catedrático de Bacteriología de la Universidad de Hamburgo, profesor Florian Heiss, asegura que el porcentaje del personal de las fábricas y oficinas que falta al trabajo por enfermedad, se reducirá notablemente si se mantienen en condiciones higiénicas los teléfonos instalados en ellas.

HAY QUE SEGUIR VIGILANDO. Los que tienen tendencia a engordar y han conseguido reducir su peso hasta lo normal, deben mantener una actitud vigilante durante años, especialmente en lo referente a su alimentación. Está comprobado que siguen teniendo

un fuerte deseo de comer y por lo tanto deben mantener su decisión de luchar contra la obesidad, sin descuidarse en ningún momento. Los hombres de ciencia aún no han aclarado la razón por la que las personas obesas sienten un intenso deseo de comer más de lo que necesitan.

LA CONTAMINACION DEL AMBIENTE AFECTA A TODOS. Muchos problemas de salud —ines-
tabilidad emocional, mareo, dolor de cabeza, dificultades para hablar y otros— pueden deberse, entre otras causas, a algún tipo de contaminación del ambiente. Debido a este factor, hasta pueden producirse casos de cáncer, nacimientos defectuosos y cambios hereditarios. El que piensa que el problema de contaminación ambiental no es cosa suya, se está despreocupando de su propio bienestar.

EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

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

Agencias donde suscribirse:

COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá.
Apartado aéreo 261, Barranquilla.
Apartado aéreo 1269, Cali.

COSTA RICA: Apartado 10113, San José.
R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.
Apartado 699, Santiago.

EL SALVADOR: Apartado 699, Santiago.
Avda. España 1257, San Salvador.

ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain View, California 94042.

GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.

HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.

INDIAS OCCIDENTALES: Box 300, Curazao, Antillas Holandesas.

MEXICO: Prosperidad No. 89, México 18, D.F.

NICARAGUA: Apartado 92, Managua.

PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.

PUERTO RICO: *Este:* Apartado 20797, Rio Piedras, Puerto Rico.
Oeste: P. O. Box 1629
Mayagüez
Puerto Rico 00708

VENEZUELA: Apartado 986, Caracas.
Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

Suscríbase

a

EL CENTINELA

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

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

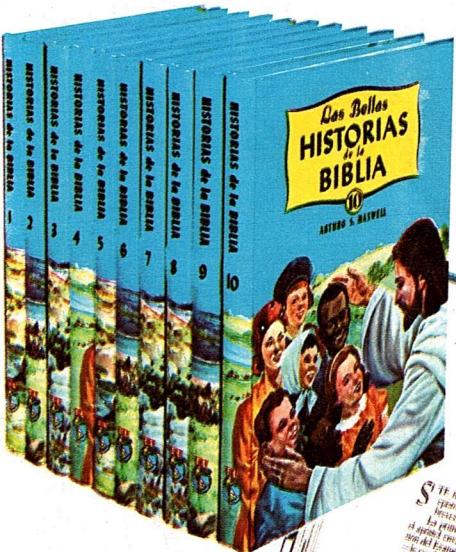
Deseo suscribirme por un año a **EL CENTINELA**. Tengan a bien enviarme una factura por el importe. (Entiendo que la suscripción se paga por adelantado.)

Nombre _____

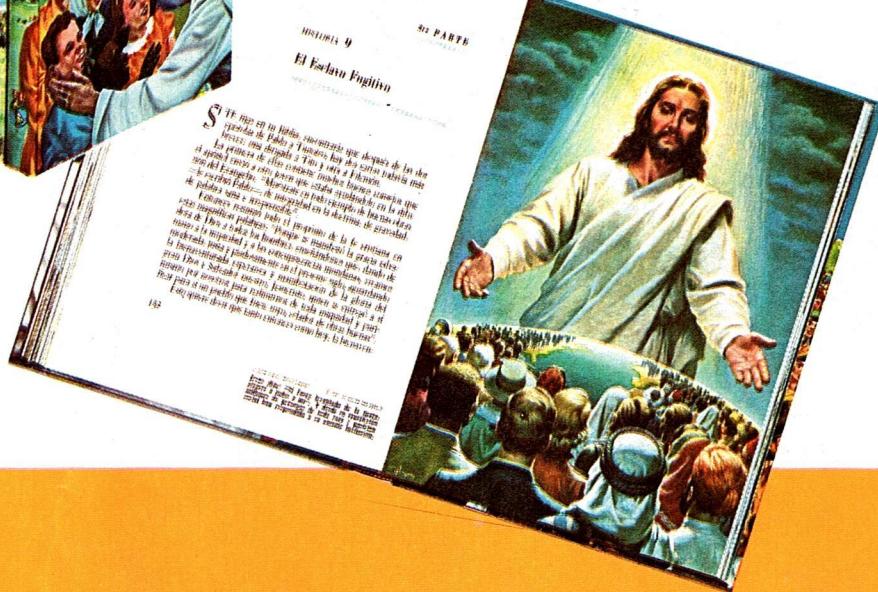
Calle y No. _____

Ciudad _____

País _____



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 enviarle información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País