

EL Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD





Año 79

Núm. 12

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. Valtuena — **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 December, 1975. Volume 79. Number Twelve. 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, 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

CARTAS de los lectores

Desea cartearse con muchachos y muchachas

◆ Primeramente los felicito por su revista tan estupenda. Quisiera tener correspondencia con muchachos y muchachas de todas partes a fin de cultivar una linda amistad. Escribanme pronto.

Adriana Urrutia

Roble 500

Col. Ind. del Vidrio

Monterrey, Nuevo León
México

Correspondencia para Sandra

◆ Quiero pedirles un favor: desearía mantener correspondencia con muchachas y muchachos que hablen inglés y castellano, o solamente castellano. De paso, los felicito por la hermosa revista que Uds. publican. Me fascinan los temas espirituales que incluyen, pero también me encantan los artículos sobre salud y sobre problemas juveniles. Gracias por la publicación de mi pedido en la sección de "Cartas de los lectores".

Sandra M. Hernández

San Francisco de la Caleta

Avda. 1ra., Calle 3ra., Casa 10, Zona 9

Panamá, Rep. de Panamá

Quisiera que hubiese crucigramas

◆ El Centinela es una revista seria que trata temas provechosos. Los artículos de religión están de acuerdo con la verdad bíblica y dicen lo que Dios quiere que hagamos. Me gustaría que Uds. también publicasen crucigramas sobre asuntos religiosos para estimular a los lectores a aprender más de la Biblia.

Héctor L. Báez

Yabucua, Puerto Rico

Leyó hasta la última coma

◆ Gracias a la generosidad de un amigo, recibí un ejemplar de El Centinela. Felicidades. Puedo asegurarles que no dejé de leer ni siquiera una coma de su revista, porque la encontré sencillamente insuperable. Uds. ofrecen un material instructivo, práctico, de inspiración moral y pulcramente presentado. Sigán adelante.

Camilo E. Ceballos Ibarra
Pasto, Colombia

La lee todos los meses

◆ Mensualmente estoy recibiendo El Centinela gracias a la gentileza de una persona amiga. Aprecio mucho esa deferencia porque esta revista trae artículos de sumo interés, tanto de actualidad, religiosos como temas para el hogar. Los que preparan y distribuyen El Centinela realizan una obra muy meritoria, porque muestran un camino correcto a seguir en esta vida de sufrimiento y pecado.

Arturo López Márquez
Aguascalientes, México

Estaba contando los días

◆ Quiero decirles que recibo El Centinela cada mes y que me siento otra cuando la leo. Su revista me infunde ánimo y sus consejos son muy útiles... La semana pasada estaba contando los días para que llegara el siguiente número. Felizmente acabo de recibirlo. Quisiera que más a menudo incluyan artículos sobre el daño que hace el cigarrillo y cómo vencer este vicio. Mi esposo fuma mucho. Como también lee El Centinela, espero que alguno de esos artículos le haga bien y lo convenza que debe dejar de fumar.

J. L.

Boynton Beach
Florida, EE. UU.

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2	Correo internacional
El eterno Peregrino	3	Lorenzo J. Baum
En Belén: el lugar del Nacimiento	4	Víctor A. Schulz
Cómo enfrentar la ansiedad y la angustia	8	Dr. Isidro Aguilar C.
Servir — Poesía	9	Gonzalo Báez-Camargo
Profilaxis de la hidatidosis	10	Dr. Marcelo A. Hammerly
Cómo cocinar las hortalizas	11	Wilma F. de Baer
Esperanza en la desesperación	12	Dr. Fernando Chaij
La Biblia y el misterio de la muerte	14	Estudio bíblico
"¡No entiendo a mi hijo!"	15	Sergio V. Collins
Exaltemos la santidad de la vida	17	Prof. Tulio N. Peverini
Un secreto para entendernos mejor con los demás	19	Prof. Daniel Gómez D.
Una voz en la noche del ártico — Relato	20	Leonardo C. Lee
Índice temático de 1975	22	Resumen
Noticias de interés	23	Miscelánea



EL ETerno PEREGRINO

Por LORENZO BAUM

APARECIÓ en este mundo hace mucho, mucho tiempo, casi veinte siglos atrás.

Nos cuentan viejas crónicas que llegó muy solo y desde muy lejos, desde más allá del sol y de las estrellas, en busca de "lo suyo, y los suyos no le recibieron". Ni siquiera lo esperaron. Fue un extraño, un peregrino desde su misma venida, porque los hombres no creyeron en su mensaje ni aceptaron su filiación.

Nació de viaje, en un pesebre, junto a las mansas bestias domésticas, como un símbolo de su eterno peregrinar sobre la tierra y de su pobreza, que es un permanente reproche a la ostentación y a la mundanidad de tantos que pretenden ser sus amigos y discípulos.

Para él "no había lugar... en el mesón" cuando iba a nacer. Ni tampoco hubo paz en su niñez, porque tuvo que huir a otras tierras, a un país extranjero, para escapar a las amenazas de muerte del gobernante de su nación. Ni descanso en sus años juveniles a causa de sus continuos viajes a lo largo y a lo ancho de su patria "haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo". Ni conoció la tranquilidad que trae el atardecer de la vida, porque sus enemigos lo crucificaron en plena juventud.

Tan peregrino se sintió que una vez dijo: "Las zorras tienen guaridas, y las aves del cielo nidos; mas el Hijo del hombre no tiene dónde recostar su cabeza". Su casa era el hogar de sus amigos, y su mesa estaba donde éstos le ofrecían de comer.

Pero no tuvo nada, no por negligencia, porque trabajó sin descanso toda su vida. Recorrió los polvorientos senderos de su tierra y aun los de fuera de ella, no

tras la riqueza o el poder, sino en busca de algo mucho más precioso a la vista de Dios: el corazón de los hombres, para hacer en ellos su morada.

Y desde entonces hasta ahora, a través de los siglos, se oye la voz del eterno Peregrino llamando a la puerta del alma por un lugar donde encontrar albergue: "Yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo".

Sin embargo, la entrada de los corazones permanece cerrada. Millones y millones se consideran sus amigos, pero sólo de nombre. No lo han visto ni lo conocen. Por eso, cuando llama, le gritan desde adentro: "No molestes, viajero. Golpea hoy en otra puerta. Vuelve mañana, más adelante, cuando estemos más desocupados". O simplemente guardan silencio para no comprometer su hospitalidad.

Si lo conocieran, si cenaran en la intimidad del hogar con él, los cristianos, que se arman hasta los dientes para luchar contra otros cristianos, que bendicen ejércitos en su Nombre antes de encontrarse con otros ejércitos puestos también bajo su protección, vivirían en paz; los ricos serían hermanos de los pobres; los pobres no tendrían envidia de los ricos, porque toda la cristiandad constituiría una gran familia, unida por el amor a Dios y al prójimo.

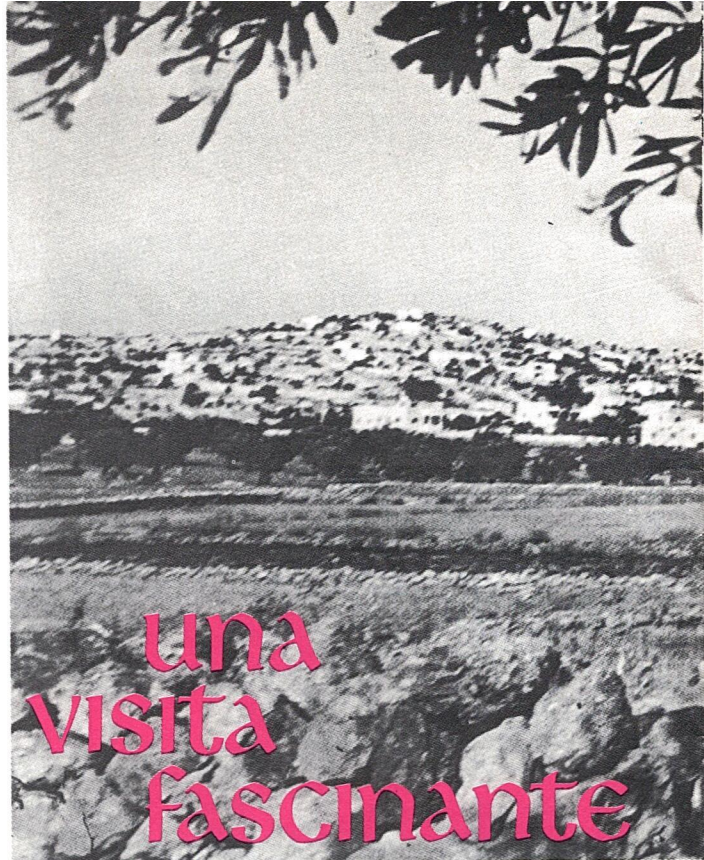
Pero hoy, con tantos templos levantados en su honor, tantos libros escritos sobre él, tantas estatuas y pinturas que pretenden aprisionar su imagen, tantos labios que lo invocan, tantas instituciones que se basan en su doctrina, todavía sigue peregrinando sin descanso en busca del cálido albergue de un corazón. Todavía duerme en las plazas y las calles de los pueblos que se dicen cristianos, porque las puertas de sus pretendidos discípulos están sordas a su llamada.

¿Qué tienen que ver con él que predicó la paz y el amor —el espíritu de lucha, de rivalidad, de intransigencia, de persecución? ¿Qué tienen que ver con él el racismo, la intolerancia religiosa o el desprecio por los que lo honran a su manera?

El, que es "manso y humilde de corazón", ¿cómo puede compartir el orgullo, el afán de lucro, el ansia de poder que animan a tantos que se llaman sus discípulos?

¿No es hora ya de que le demos albergue, un descanso en nuestras almas al eterno Peregrino que recorre la tierra a lo ancho y a lo largo en busca de los corazones?

Entonces la vida, en compañía del manso Maestro, pero Señor de los cielos y de la tierra, Creador de todas las cosas, que "no se avergüenza" de llamarnos "hermanos", será segura y feliz. Una vez que intimemos con él, por nada del mundo trocaremos su leal y poderosa amistad. □



en Belén: el

Por VICTOR A. SCHULZ

Visitar la Tierra Santa y sus cautivantes lugares, es un sueño para muchos cristianos desde su más tierna infancia. Algunos lo ven convertido en realidad; para otros seguirá siendo un sueño durante toda la vida. Al conmemorarse este mes otro aniversario del nacimiento del Hijo de Dios, tendremos la oportunidad de llegar hasta el mismo sitio donde éste ocurrió, a través de la descriptiva narración del autor.



lugar del nacimiento

HAY un encanto especial en la palabra "Belén". Ella incluye algo de hechizo, de tradición cristiana, calor humano, amistad, amor. Abarca el repique de las campanas, la música de hermosos villancicos y toda clase de alegrías navideñas. Pero, estimado lector, Belén no es solamente un rincón del corazón: ¡es también un sitio sobre el mapa! Hasta él llegaremos hoy con Ud. Para ello, deberemos trasladarnos hasta un lugar ubicado junto al límite occidental de Jordania, al oeste de Arabia Saudita y al sur de la ciudad de Jerusalén. Allí se encuentra ese pueblito llamado Belén.

Para llegar hasta él salimos de Jerusalén hacia el sur. Tomamos por el mismo camino que recorrieron el piadoso José y la bienaventurada Virgen María para cumplir con el censo. A poco de andar, a la izquierda, vemos el campo de los pastores. Hacia el siglo XI AC, David, el célebre rey de Israel, cuidó allí durante un tiempo las ovejas de su padre (1 Samuel 17: 15).

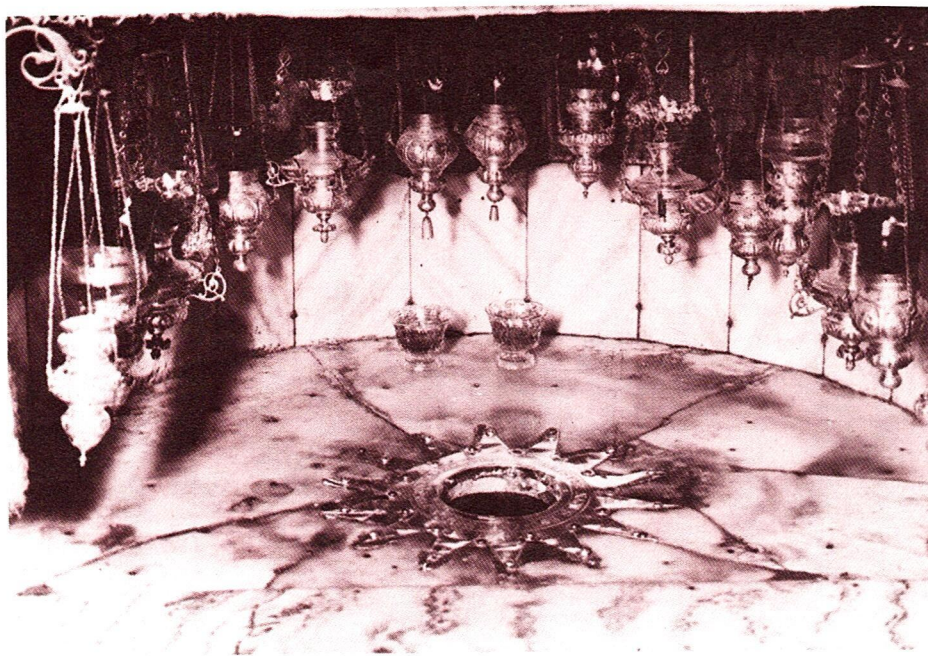
Al detenernos frente al lugar, divisamos a un grupo de humildes pastores cuidando sus rebaños, tal como se lo hiciera en la época del Salvador. No podemos menos que recordar el Salmo 23, donde se presenta poéticamente al buen Pastor como un símbolo perfecto de nuestro Señor Jesús. También viene a nuestra memoria lo que San Lucas escribió: "Había pastores en la misma región, que velaban y guardaban las viglias de la noche sobre su rebaño. Y he aquí, se les presentó un ángel del Señor, y la gloria del Señor los rodeó de resplandor; y tuvieron gran temor. Pero el ángel les dijo:

ARRIBA: El pueblo de Belén, en Judea, donde nació el Salvador.

ABAJO: La Basílica de la Natividad. Fue construida por el año 325 DC, en el lugar donde la tradición afirma que se encontraba el pesebre donde nació el Niño Dios.



SCHULZ



Izquierda: La estrella de la Basílica de la Natividad, en Belén.

Derecha: El autor del artículo entrando a la Basílica por la llamada "Puerta de la Humildad", porque todos deben agacharse para entrar.

THREE LIONS

No temáis; porque he aquí os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo" (S. Lucas 2: 8-10). En 1954 se erigió una moderna iglesia en este sitio para recordar que fue allí donde sucedió el encuentro del ángel con los pastores. Pero continuemos, que adelante nos espera Belén.

El profeta Miqueas había anunciado en el siglo VIII AC que Belén sería el lugar del nacimiento del Mesías (Miqueas 5: 2). Setecientos cincuenta años después, la profecía se cumplió asombrosamente, tal como está registrado en las Escrituras (S. Mateo 2: 5, 6). La Biblia dice que ello sucedió "cuando vino el cumplimiento del tiempo" (Gálatas 4: 4). Meditamos en todos estos hechos sorprendentes a medida que nuestro vehículo va aproximándose a la ciudad.

Cuando nació Jesús, la aldea contaría escasamente con unos 1.500 a 2.000 habitantes. Actualmente, Belén tiene una población de 31.000 personas, según el último censo. La ciudad se encuentra a una distancia de 17 kilómetros de Jerusalén, por la nueva carretera tortuosa y pintoresca que se construyó luego de la guerra árabe-israelí. Está emplazada sobre dos colinas de piedra caliza, cubiertas de viñedos, higueras, almendros y olivos. Sobre la cima de la colina más meridional se alza la basílica de la Natividad, que encierra el lugar donde nació Jesús. Hacia allí convergen todas las calles y carreteras del lugar.

Ahora estacionamos con Ud. en la plaza que está frente a la basílica. Observamos los alrededores. Como es inevitable en sitios tales, hay decenas de negocios que venden **souvenirs**. Ofrecen productos hechos a mano, en madera de olivo o en madreperla, y trabajados con exquisito gusto.

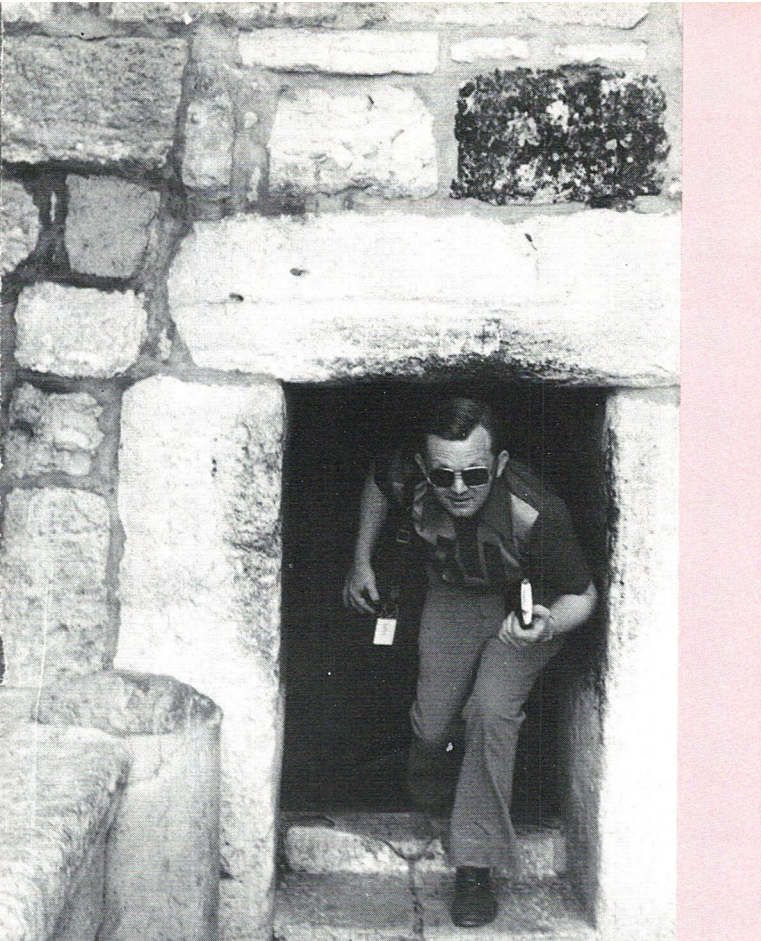
Caminamos ahora hacia la puerta de la iglesia. ¿Se siente entusiasmado? No es para menos. Son escasos los eventos narrados en las Escrituras, de los cuales pueda identificarse con certeza el lugar exacto donde ocurrieron. Posiblemente algunos de esos sitios sean el pozo de Jacob, donde el Señor conversó con la mujer samaritana, y la tumba de Lázaro. La mayoría de los eru-

ditos afirman que el lugar frente al cual nos encontramos es exactamente donde el Salvador nació. Entremos, pues, en la iglesia, y veámoslo.

El sitio del nacimiento de Jesús se encuentra preservado por esta basílica, una de las más viejas de la cristiandad. Fue originalmente construida en el 325 DC, y posteriormente el emperador Justiniano edificó otra más amplia en el mismo lugar, que es la que hoy existe. En el momento en que nos disponemos a entrar, se produce la feliz coincidencia de que las campanas de las torres comienzan a llenar el aire con sus sonoros repiques. Estos tañidos nos recuerdan la música y el mensaje dados por vibrantes coros angelicales sobre este mismo pueblo y estas laderas, muchos siglos atrás. Pensamos también que en esta Navidad volverán a tañer las campanas en casi todas partes del mundo, y los coros cantarán: "¡Al mundo paz, Jesús nació!"

Ingresamos. El interior se halla débilmente iluminado. La vieja iglesia impresiona por su dignidad y antigüedad. Dos filas de columnas de piedra enmarcan el atrio. Fulgurantes lámparas de oro y plata cuelgan desde el techo de piedra, difundiendo una claridad mortecina. El sitio del nacimiento se encuentra debajo del presbiterio de la basílica. Se entra por dos escaleras laterales de 16 y 13 gradas, respectivamente. El lugar mide aproximadamente diez metros de largo, tres de ancho y dos y medio de alto. Cincuenta y tres lámparas de oro y plata arden aquí de día y de noche, frente al altar.

Una rara sensación nos inunda. Sin quererlo, en forma casi espontánea, comenzamos a cantar: "Noche de paz, noche de amor..." Allí, delante de nosotros, está el sitio donde nuestro Señor vino al mundo. Una estrella de plata marca el lugar sobre el piso de mármol amarillo. Una leyenda indica: "Aquí nació Jesucristo, de la Virgen María". En el silencio y la quietud del lugar, nos sentimos impulsados a elevar nuestra voz al cielo y a orar suavemente: "Gracias te damos, oh Dios, por haber enviado a tu amado Hijo a este mundo. Gracias, Señor..." Y las lágrimas no nos permiten continuar. El cielo conoce lo que no alcanzamos a expresar...



SCHULZ

Salimos en silencio y así, en silencio, con gratitud y recogimiento, regresamos a nuestro hotel en la ciudad de Jerusalén. Así dejamos Belén, el pequeño pueblo que hace veinte siglos presencié el nacimiento de Alguien cuya vida cambió muchas cosas y también muchas vidas.

Estimado lector, casi dos mil años atrás los pastores dijeron: "Pasemos, pues, hasta Belén, y veamos..." (S. Lucas 2: 15). Nosotros hemos estado en Belén y vimos. ¡Cuán inspiradora nos resultó la visita a este lugar! Hemos querido compartir con Ud. la emoción de esa experiencia lo más fielmente posible. Permítanos añadir algunas reflexiones en torno al tema. El 25 de diciembre, la cristiandad celebra el día del nacimiento de Cristo. ¿No sería bueno que durante estas semanas el cuadro de Belén reviviese en nuestras mentes y corazones?

En una noche fría de invierno, el Hijo de Dios entró al mundo, amparado sólo por las paredes frías y desnudas de un establo. En San Lucas 2: 7 leemos que la bienaventurada Virgen "dio a luz a su hijo primogénito, y lo envolvió en pañales, y lo acostó en un pesebre, porque no había lugar para ellos en el mesón". Durante este mes de diciembre, por todas partes se oirán hermosos villancicos. Reinará un ambiente de alegría y expectación. Habrá hermosos regalos envueltos en papeles multicolores. Se tendrán fiestas con deliciosos manjares. Pero pregunto, ¿habrá lugar para Jesús? Pretendemos festejar el cumpleaños del Hijo de Dios. ¿No será que meramente estamos halagando nuestros paladares y buscando nuestro propio deleite?

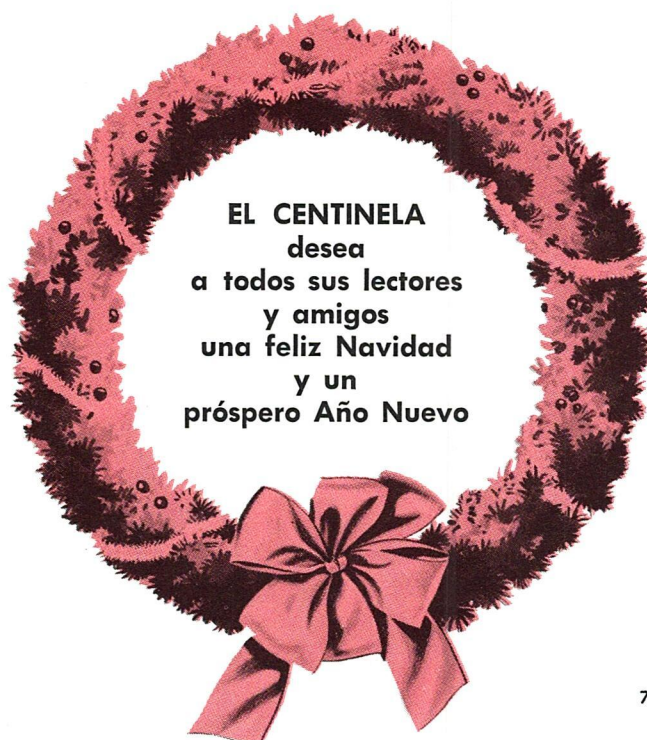
Apreciado lector, la triste historia de los habitantes de Belén se repite con frecuencia hoy. El relato de San

Lucas nos dice que hubo lugar en Belén para los comerciantes, los cobradores de impuestos, los viajeros de comercio y los turistas, pero no para la dulce María y el Cristo Divino que había de nacer. ¡Qué cuadro de inhospitalidad e indiferencia del corazón humano! No había lugar para el Hijo de Dios que había creado el universo. Se lo ignoraba al llegar a morar entre los hombres.

María, la joven madre del Hijo de Dios, no recibió los cuidados amorosos que acompañan a la mayoría de las mujeres en esas circunstancias. En lugar de colocar a su hijo sobre una inmaculada sábana blanca, lo hizo sobre la paja del establo. Ni siquiera tuvo una cuna donde acostarlo. La Biblia nos dice que "lo envolvió en pañales, y lo acostó en un pesebre, porque no había lugar para ellos en el mesón".

El mesonero, sin duda, estaba demasiado ocupado como para permitir que lo molestaran un humilde carpintero de Nazaret y su esposa encinta. Debía atender a los muchos viajeros que habían llegado. Hoy, dos mil años después, todavía existe el peligro de que ocurra lo mismo. En estos días navideños, la gente corre de un lugar a otro, absorbida en regalos, fiestas y programas. Y debido a esto, corremos el riesgo de ni siquiera dirigir nuestros pensamientos al Salvador del mundo y su sacrificio redentor.

Estimado lector, la Biblia dice que "a lo suyo vino, y los suyos no le recibieron" (S. Juan 1: 11). ¿Habrá lugar para Jesús en el mesón de nuestro corazón? El Señor se allega solamente a aquellos que lo desean. ¿Lo recibiremos como nuestro Salvador? ¿Abriremos nuestro corazón para dejarle entrar? ¿Le daremos cabida a Jesús en nuestra vida? Es una pregunta que Ud. y yo debemos contestar. Si todavía no hemos dado lugar al Salvador, hagámoslo en este diciembre y en esta Navidad. Hoy, ese mismo Jesús que vino hace dos mil años puede transformar nuestra vida, sea cual fuere nuestra condición, si hay lugar para él, en la posada de nuestro corazón. □



Cómo Enfrentar la Inquietud, la Ansiedad

Por el Dr.
ISIDRO AGUILAR C.

Conocido médico español. Autor de cuatro libros de medicina y de incontables artículos en revistas científicas de España y Francia. Es miembro de numerosas sociedades científicas y médicas de Europa. Actualmente reside en Francia.

¿QUE definición podríamos dar de la inquietud, la ansiedad y la angustia, afecciones que aquejan a millones de personas?

Estos estados que, por desgracia, son hoy en día tan comunes, no son más que tres grados de un solo y único proceso. El primero, el más psíquico de los tres, consiste en un simple desasosiego, o en un estado de alboroto y conmoción. El segundo se caracteriza por un estado de trastorno y de agitación intelectual que se acompaña de sensación de constricción precordial. El tercero se manifiesta por la impresión de

una molestia constrictiva en la región epigástrica (boca del estómago) y en la cabeza, con aceleración respiratoria y cardíaca y malestar general.

Causas

Estas son múltiples. Las *causas externas* se hallan fuera de nosotros y son muy fáciles de comprender. La tantas veces citada vida actual con su complejo de ruidos, de espectáculos, de prensa, de radio y de televisión, las premuras del transporte, el trabajo inadecuado, los ambientes malsanos, la erotización de la sociedad, la inmoralidad, o la amoralidad pública y, sobre todo, los problemas familiares, sociales y laborales, son causas que continuamente actúan sobre nuestra personalidad.

Las *causas internas* residen en nosotros mismos y no siempre resultan de fácil análisis. Constituyen el dominio de los psiquiatras, quienes nos hablan de "reacción del organismo a un peligro", de "stress psicológico", de "la amenaza de no satisfacción de los deseos del yo", de la "angustia de castración" ligada al complejo de Edipo, de la "represión por la conciencia moral", o del "conflicto del inconsciente del sujeto con la realidad que no le permite la satisfacción de sus deseos, o con el 'super yo' que no le autoriza la satisfacción de los mismos", todo esto ligado con sentimientos de frustración o de culpabilidad.

Todos estos fenómenos se hallan en íntima relación con "agresiones psíquicas en la infancia", con la "fórmula psíquica del sujeto" que condiciona su manera de reaccionar



GENDREAU

y la Angustia

y de "vivir la situación", y con la causa o causas que desencadenan la inquietud, la ansiedad o la angustia.

Estas causas internas y externas pueden ser ciertas; sin embargo, la causa fundamental de la inquietud, de la ansiedad y de la angustia, radica sencillamente en la falta de ideal de los hombres y mujeres del mundo actual; en el andar por la vida sin una meta, sin un trabajo que cumplir en beneficio del prójimo y en nuestra imposibilidad de ser perfectos, satisfaciendo así nuestras propias expectativas y las de nuestro Creador. Por otra parte, iniciada o creada la angustia, la falta de un sólido fundamento de orden sobrenatural en que apoyarse, conduce fácilmente a su agravación y a su perpetuación.

Sus manifestaciones

Puede tratarse de estados de inquietud psíquica pura, o de estados de ansiedad y de angustia con manifestaciones somáticas netamente percibidas por el individuo: molestias epigástricas, nudo en la garganta, dificultad respiratoria, picazones, sudores abundantes, calambres, pujos rectales, diarrea, sentimiento de inseguridad y otras sensaciones psíquicas y corporales. Este complejo psicósomático constituye una magnífica demostración de las relaciones entre la mente y el cuerpo, como bien lo ha comprobado la medicina moderna.

La crisis de angustia

El sujeto es presa de una agitación incesante, sintiéndose invadi-

do por el pánico y por una sensación de parálisis con ahogo y sensación de muerte. Tanto es así que se precipita a abrir las ventanas en tanto que se lleva la mano al corazón en el que siente dolor y que palpita penosamente. En tal estado de sufrimiento, corre a casa del médico o a la de su familia, incluso a la estación de policía, para confesar el problema que lo aflige.

Favorecen las crisis de angustia y los diversos estados crónicos de inquietud, de ansiedad y de angustia, la pubertad, el casamiento, la menopausia, los duelos, una separación penosa, un examen, una intervención quirúrgica, el estado de enfermedad y, de manera general, todas las situaciones en que hemos de soportar estados que provocan una tensión nerviosa continuada o desusada, tales como asociación forzada con personas que nos desagradan, miedo al embarazo y otras.

El remedio

En los casos de angustia intensa, el médico puede prescribir tranquilizantes, incluso por vía intramuscular o intravenosa, la hospitalización urgente, o la cura del sueño.

Cuando los casos no son tan urgentes, el médico debe escuchar al enfermo con mucha benevolencia, calma y comprensión, de modo que, conociendo bien su ansiedad y su problema, pueda ayudarlo a liberarse del mismo, si necesario fuera, auxiliándolo durante algún tiempo con la prescripción de tranquilizantes. Ahora bien, el ideal es acudir a un médico creyente, el cual caritativa y científicamente escuche a

Servir

Sólo tengo una vida,
una vida no más.
¿En qué habré de emplearla:
en odiar o en amar?

¿Odio? Ya hay bastante en el mundo,
bastante rencor.
¿Por qué he de aumentarlos,
si lo que hace falta es amor, mucho amor?

Si alguno me ofende, si alguno procura mi
[mal,

hay un daño al menos que no ha de
causarme
y es hacerme odiar.

Si pienso tan sólo en el bien de los otros
y me olvido de mí,
no hay ninguna ofensa
que me pueda herir.

La vida es tan breve,
y hay tanto de bueno que hacer,
que no tengo tiempo
para aborrecer.

La vida es tan corta,
y tanto hay que servir y ayudar,
que no tengo tiempo
sino para amar.

Ya no quiero riquezas, ni gloria, ni fama,
ni poder para mí;
sólo quiero el gozo
de amar y ayudar y servir.

Gonzalo Báez-Camargo

su prójimo enfermo y le dé el mejor consejo.

El mejor consejo consistirá sin duda en dirigir al enfermo al mejor médico y al mayor psiquiatra que haya existido jamás, a Jesús mismo, el cual está dispuesto a escuchar nuestras penas, a compartir nuestras congojas, a liberarnos de nuestros conflictos y a ayudarnos a salir de todas las situaciones difíciles, devolviéndonos la salud, la esperanza, la tranquilidad y la alegría. ¿No es acaso él mismo quien dijo: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar"? (San Mateo 11: 28). □

Profilaxis de LA HIDATIDOSIS

Por el Dr. MARCELO A. HAMMERLY

LA AFECCION del quiste hidático se halla extendida por todo el mundo, con preferencia en países ganaderos.

El quiste hidático o hidatídico es producido en el hombre por el estado larvario o intermediario de la *Tenia equinococcus*.

La *Tenia equinococcus* es el más pequeño de los cestodos que interesan médicamente, pues mide de 3 a 6 mm. La cabeza mide 1/3 de mm de diámetro, y tiene una saliente en la parte superior provista de dos coronas de ganchos (28 a 50 en cada hilera). El cuello es corto y la cadena está formada por tres o cuatro anillos. El último anillo tiene unos 2 mm de largo y contiene de 400 a 800 huevos.

Dicha tenia se encuentra en el intestino delgado del perro y del lobo. La forma larvaria o equinococo se encuentra espontáneamente en el hombre, el mono, la oveja, la cabra, el buey, el cerdo, etc.

Infestación del perro. Se hace por ingestión de vísceras que contienen quistes hidáticos. En 4 a 10 semanas hay tenias adultas en el intestino del perro. Los animales herbívoros a su vez se contaminan al ingerir pasto donde se han depositado materias fecales del perro.

Infestación del hombre. El ser humano se infesta al tragar los huevos depositados en sus manos por contacto con perros portadores de tenias, o al ingerir verduras o agua contaminadas por las deposiciones de dichos perros.

Localización de los quistes. Asientan con preferencia en el hígado. Le sigue, en orden de frecuencia, el pulmón, y en mucho menor proporción y en orden decreciente, el riñón, el cerebro, la pelvis, el bazo, los huesos y prácticamente cualquier órgano.

Evolución de los quistes. Estos mueren después de cierto número de años. Se produce la reabsorción

del líquido, y queda una especie de masilla formada por las paredes del quiste, cuyo tamaño se reduce mucho. Otra posible evolución es la ruptura del quiste o su infección. Ambas son en realidad complicaciones graves.

Profilaxis

En primer lugar habrá que evitar que los perros se infesten. No dar-

les nunca, pues, vísceras de ovejas, vacunos, cerdos u otros animales que puedan tener quistes hidáticos (salvo que sean hervidas). Hervir, quemar o enterrar profundamente las vísceras infectadas con quistes. Disminuir al mínimo indispensable el número de perros.

No acariciar los perros ni dejarse lamer las manos o la cara por los mismos. Tener cuidado de que no estén en las quintas de verduras. Se les debe dar vermífugos para destruir sus tenias.

Una campaña de educación del público que le enseñe a tomar esas precauciones haría desaparecer en pocos años esta grave enfermedad. □

SEIS PUNTOS IMPORTANTES

El perro es su mejor amigo, pero puede ser el portador del parásito que produce la "hidatidosis" o "enfermedad de las vejigas de agua".

1. Así enferma el perro...

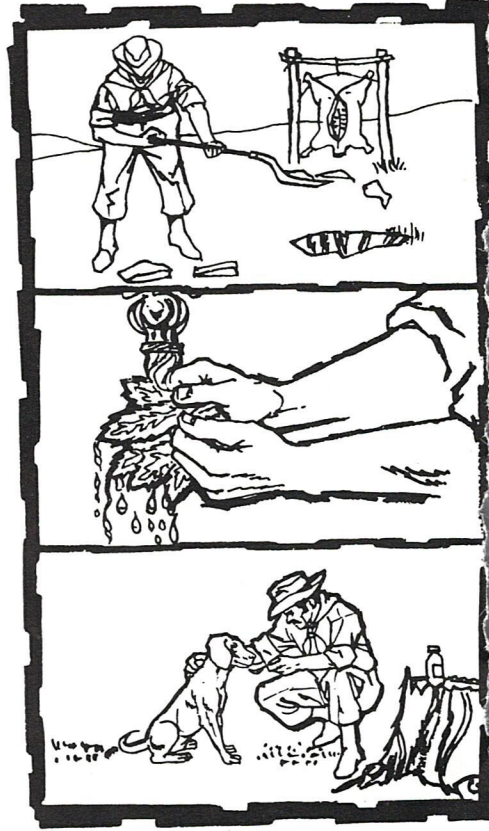
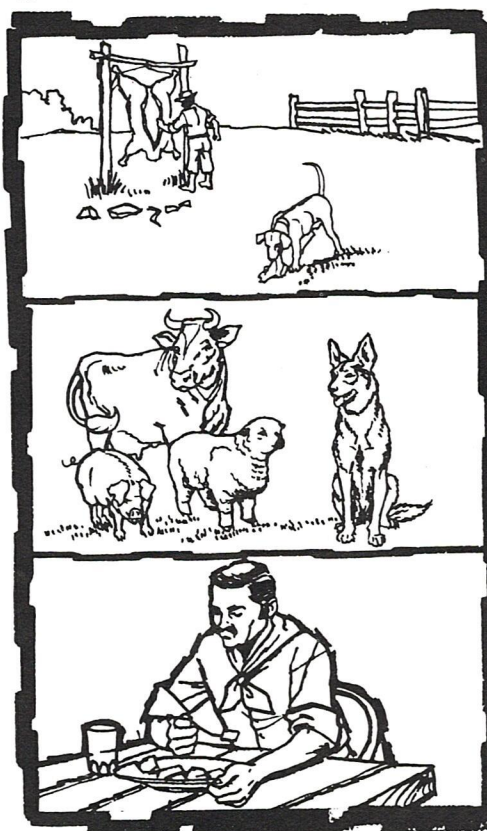
2. Así los animales, vacas y cerdos...

3. Así enferma el hombre...

4. Deben enterrarse los órganos con "vejigas de agua"...

5. Lavar prolijamente las verduras...

6. Efectuar el tratamiento a los perros...



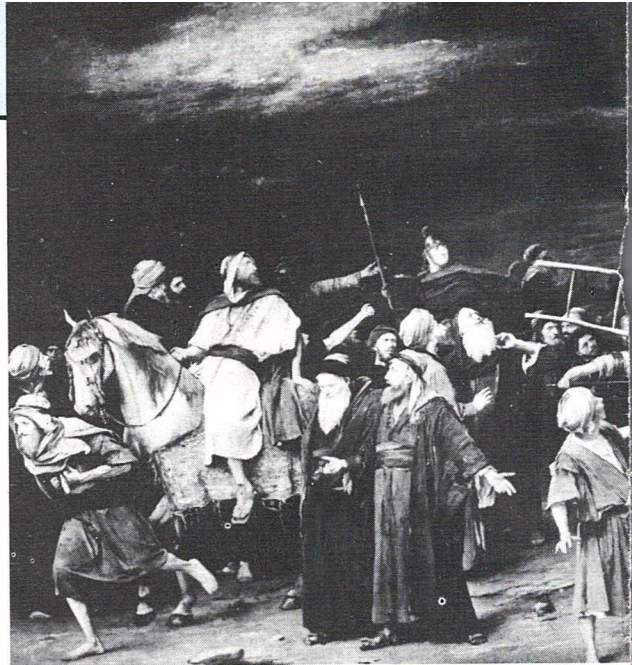
COMO COCINAR LAS HORTALIZAS

Por WILMA F. DE BAER

Este mes ofrecemos una tabla con recomendaciones para cocinar las hortalizas utilizando ollas comunes. En números futuros, publicaremos una serie de apetitosas recetas para platos de verduras. Lea esta tabla cuidadosamente porque contiene instrucciones muy valiosas.

Tabla General para la Cocción de Hortalizas

Verduras	Instrucciones especiales	Tiempo de cocimiento	Modo de servir
Apio	Se quitan las hojas. Se raspan los tallos. Se cortan en trozos de 7 centímetros.	30 minutos	Con aceite, mantequilla o salsa de crema.
Calabacitas	Se pelan y se cortan (si son duras, hay que quitarles las semillas).	15 a 30 minutos	Se aplastan, con sal y mantequilla.
Calabaza	Puede servirse como las calabacitas, sólo que se le quitan las semillas y la parte fibrosa.	1 a 1 ½ horas	Puré.
Col	Se corta la parte interior de la cabeza en 4 partes. Se pone en agua fría salada.	15 a 30 minutos	Con aceite, mantequilla o salsa de crema.
Coliflor	Se quitan las hojas verdes y las pencas gruesas. Se sumerge en agua que contenga una cucharadita de sal y vinagre.	20 a 25 minutos	Con aceite, mantequilla o salsa de crema.
Espárragos	Se cortan los extremos duros, se lavan bien.	15 a 30 minutos	Con aceite y limón. Sobre tostadas con mantequilla o alguna otra salsa.
Espinaca	Se lava muy bien en 5 ó 6 aguas. Se usa muy poca agua para cocinarla.	15 a 20 minutos	Se corta y se sirve con aceite o mantequilla y jugo de limón, si se desea, o con salsa de crema.
Frijoles de mantequilla tiernos	Se sacan de la vainita. Se hierven a fuego lento. Se añade sal cuando están casi listos.	15 a 30 minutos	Con aceite o mantequilla.
Guisantes tiernos	Se sacan de la vainita y se hierven a fuego lento. Se añade sal cuando estén casi cocidos.	15 a 30 minutos	Con aceite, mantequilla o un poco de leche.
Habichuelas verdes	Se quitan los hilos y se cortan en trozos de 2 centímetros.	20 a 30 minutos	Con mantequilla.
Elote o maíz tierno	Se quitan la chala y la barba.	15 a 20 minutos	Humeantes, con mantequilla.
Papas	Cuando son viejas, se raspan y cuando son nuevas se cocinan con cáscara.	25 a 30 minutos	Véanse las recetas en números futuros.
Pepinos	Se pelan y cortan en tajadas gruesas.	15 minutos	Con aceite, mantequilla o salsa blanca.
Remolachas	Cocínense con cáscara.	20 a 30 minutos	Con salsa de limón.
Tomates	Se pelan y se cortan en pedazos.	20 a 30 minutos	Se añade azúcar o sal;
Zanahorias	Se raspan, no se pelan. Si son grandes o duras, se cortan en rodajas o en cubos.	20 a 30 minutos	Con aceite, mantequilla o salsa de crema.



Esperanza en la

Por el Dr. FERI

LLEGO a su oficina privada un poco más tarde que de costumbre, en el piso 44 del edificio Pan Am de Nueva York. Era una mañana como todas, y nada hacía sospechar la tragedia que iba a ocurrir. Vestía traje azul de buena calidad. Cerró la puerta con llave, y luego de alguna vacilación, tomó su portafolio y rompió con él los vidrios de una ventana que no se abría. Quitó cuidadosamente varios trozos grandes de cristal roto, se encaramó por el orificio y, haciendo pie en el alféizar de la ventana, se arrojó al espacio en un salto suicida que puso fin a su existencia.

Así terminó sus días hace poco Eli Black, presidente de una compañía multimillonaria de los Estados Unidos, probablemente uno de los mayores magnates del mundo. El financista era la cabeza de un imperio comercial en que trabajan 53.000 empleados. Una sola de sus industrias alcanza ventas por valor de dos mil millones de dólares al año. Hombre de gran capacidad administrativa y prestigio, había logrado salir a flote en forma airosa de varias crisis económicas.

Pero el Sr. Black estaba desesperado. Los miles de millones de dólares que le pertenecían, el prestigio que poseía, el respeto que se le profesaba, las comodidades que disfrutaba, no fueron suficientes para conjurar su angustia. Las ansias más hondas y los problemas más agobiantes del corazón humano, no se resuelven con elementos de carácter material. "No sólo de pan vivirá el hombre", declaró Jesús.

En una oportunidad, Cristo conversaba con la mujer samaritana junto al pozo de Jacob. Cuando él le ofreció "agua viva" en contraste con el agua material, ella puso en duda su oferta y le preguntó: "¿De dónde, pues, tienes el agua viva? ¿Acaso eres tú mayor que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, del cual bebieron

él, sus hijos y sus ganados? Respondió Jesús y le dijo: Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna" (S. Juan 4: 11-14).

El agua material del pozo representa todos los factores de carácter material que parecen hacer más agradable y feliz la vida: el dinero, el placer, las comodidades, la fama, el prestigio, los éxitos profesionales o financieros.

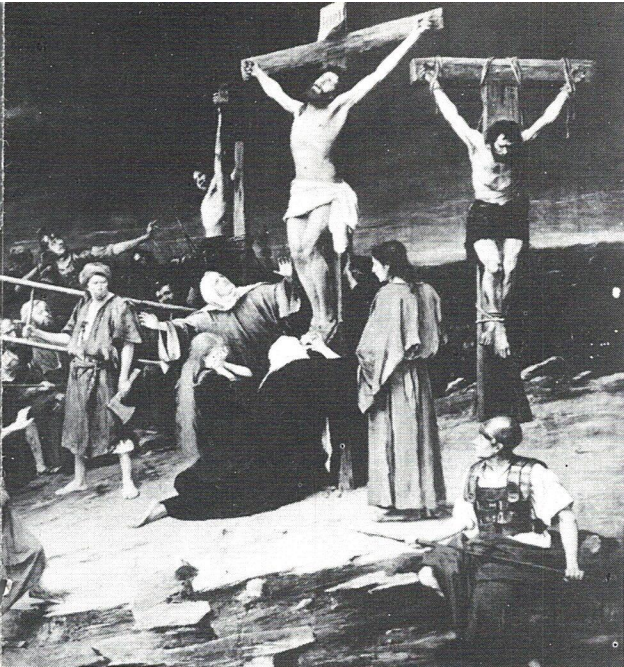
Pero nada de esto puede calmar las agonías íntimas del alma. Nada satisface la sed del corazón.

La verdad es que vivimos en un mundo donde el temor, la desconfianza, la angustia y la desesperación parecen ser la nota dominante en la vida de los individuos y de las sociedades.

Y los graves problemas modernos no hacen sino atizar ese sentimiento de incertidumbre y desazón.

El crimen ha asumido proporciones incontrolables, y cada año se advierte un aumento notable en el porcentaje. Los crímenes serios de los Estados Unidos dieron un salto del 17 por ciento durante el año pasado, el mayor que se haya registrado desde que la Oficina Federal de Investigaciones (Policía Federal) empezó a guardar estadísticas. Dentro de ese porcentaje, la cifra mayor, o sea el 11 por ciento, pertenece a los crímenes violentos —asesinatos, violaciones, robos y asaltos—, comparado con un aumento del 6 por ciento del año anterior.

La guerra, las amenazas de conflictos internacionales y el armamentismo es otro factor de honda preocupación para los estadistas y dirigentes mundiales. El Papa expresó recientemente que a su juicio el mundo ha



a Desesperación

NANDO CHAIJ

Llegado a una peligrosa situación de preguerra, en la que la tensión respecto de la provisión de energía podría desencadenar un conflicto mundial en el que se usarían las armas nucleares. Los esfuerzos más diligentes realizados por estadistas y países que quieren conjurar el peligro parecen estrellarse contra la imposibilidad. Una conciliación pacífica en el Medio Oriente, por ejemplo, demora en cristalizarse, y cuál será el resultado de la crisis actual, sólo Dios lo sabe.

Hasta un hombre de actitud totalmente pacifista, como Henry Kissinger, declaró que si las potencias árabes insistían en estrangular al Occidente en materia de petróleo, los pueblos del Oeste podrían verse en la necesidad de recurrir a la fuerza.

Desde luego que circunstancias mundiales como éstas, en el ámbito del crimen, la guerra y el peligro nuclear, no hacen nada para aquietar los ánimos y ayudar a las multitudes a vivir sin grandes aprensiones. "Nuestra mirada no puede descansar hoy sobre los acontecimientos de la situación mundial sin una creciente preocupación. . . —dijo el Papa—. Las condiciones mundiales parecen estar deteriorándose gradualmente, hasta el extremo de hacer que algunos observadores hablen de una transición —que ya ha comenzado— de la fase de postguerra a la de preguerra".

A todo esto se asocian las trágicas posibilidades de un encuentro nuclear. El problema es múltiple. Por una parte, aun en los países más conservadores y cautelosos el holocausto atómico podría originarse por el pánico y la falsa interpretación de algún movimiento del posible enemigo. Por la otra, algunos países que profesan menos respeto por la vida humana, y cuyos territorios están tremendamente poblados, también poseen la capacidad de usar esas armas. Pero lo más grave es

que "ha habido especulaciones recientes en el sentido de que, debido a la proliferación de planes y planos para plantas de poder nuclear, y valiéndose de la creciente facilidad de conseguir combustibles radiactivos, los terroristas que planean extorsión internacional podrían fabricar armas nucleares".

No hace mucho un mero alumno de colegio diseñó una bomba atómica rústica de confección casera en sólo cinco semanas según informe reciente. Esto muestra cuán al alcance de cualquiera pueden estar estos mortíferos artefactos.

Si a todo esto sumamos los avances alarmantes de la inmoralidad, el vicio, y la drogadicción, la explosión demográfica y el hambre, y la contaminación de la tierra, el aire y el agua, se ve que el hombre que vive en esta década tiene sobradas razones para ser arrastrado por la ola de pesimismo, temor, angustia y desesperación que barre el mundo en este último mes del año.

Pero la Navidad llega de nuevo con su mensaje de paz y buena voluntad. Y en la desesperación de esta hora enciende la luz de la esperanza en los corazones. La razón de la venida de Cristo a este mundo como Salvador, hace veinte siglos, fue precisamente "deshacer las obras del diablo" (1 S. Juan 3: 8), y eliminar el pecado con toda su secuela de sufrimiento, enfermedad, penuria, violencia, injusticia y muerte.

En medio de un mundo convulsionado, el Maestro de Nazaret ofrece paz y gozo inmediatos, y una segura esperanza de felicidad eterna. El ángel que anunció el nacimiento del Salvador les dijo a los pastores: "No temáis; porque he aquí os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo: que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es Cristo el Señor" (S. Lucas 2: 10). Y el relato sagrado continúa: "Y

repentinamente apareció con el ángel una multitud de las huestes celestiales, que alababan a Dios y decían: ¡Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres!”

El mismo Salvador que nació en Belén para traer gozo, esperanza, paz y buena voluntad al corazón de los hombres, es el que declaró: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (S. Mateo 11: 28-30). Y también afirmó: “La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo” (S. Juan 14: 27).

El cansado y afligido halla descanso y gozo en Jesús, cuando lo acepta por la fe como su Salvador personal, lo recibe en su vida como Maestro y Señor supremo, y está dispuesto a obedecerle y seguir en sus pisadas.

La aflicción causada en la vida individual por el pecado desaparece porque Jesús ofrece perdón en base a su sangre derramada para pagar el precio de nuestras transgresiones. “Justificados, pues, por la fe, tenemos

paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo” (Romanos 5: 1).

El angustiado halla paz —no la paz que el mundo suele dar, pasajera, superficial, ficticia, fugaz— sino la paz permanente, profunda, auténtica. Una paz que nace de la convicción del perdón del pecado, y del hecho de que Cristo está a nuestro lado, dándonos la victoria sobre el mal, ayudándonos a llevar las cargas de la vida, resolviendo nuestros problemas y alentándonos con su maravillosa compañía.

Pero hay algo más. La esperanza cristiana del que acepta a Jesús y de veras lo recibe en su vida, se acrecienta y afirma aún más ante la seguridad de su segunda venida gloriosa como Rey de reyes y Señor de señores, para establecer un reino eterno y feliz. Esa venida, prometida centenares de veces en la Biblia, está hoy más cercana que nunca, en base al cumplimiento de las señales precursoras que Jesús mismo nos dejó.

Amigo lector, Cristo le ofrece hoy mismo paz y gozo en este mundo, y salvación eterna en el reino venidero. El le extiende la mano. Ud. es el que debe decidir asirse de ella. Si así lo hace su vida cambiará radicalmente. Que éste sea su mejor regalo de Navidad. □



Estudiando el Libro de los libros — 16

La Biblia y el Misterio de la Muerte

1. ¿Qué sucede al morir?

El rey David, al hablar de lo que ocurre cuando un hombre muere, declaró lo siguiente: “Sale su aliento, y vuelve a la tierra; en ese mismo día perecen sus pensamientos” (Salmo 146: 4). En otras palabras, cuando se va el aliento, cuando una persona ya no respira más, cesa la vida consciente y el cuerpo comienza a volver al polvo.

El sabio Salomón, por su parte, nos aconseja que nos acordemos de Dios antes de la muerte, antes de que “el polvo vuelva a la tierra, como era, y el espíritu [aliento] vuelva a Dios que lo dio” (Eclesiastés 12: 7).

2. Dios es el único que tiene inmortalidad.

Algunos se preguntan: ¿Acaso la Biblia no enseña que el hombre tiene un alma inmortal? No, no enseña tal cosa. La palabra “inmortal” se menciona una sola vez en las Escrituras, en 1 Timoteo 1: 17, y se la aplica a Dios: “Al Rey de los siglos, inmortal, invisible, al único y sabio Dios, sea honor y gloria por los siglos de los siglos”.

En otro pasaje se nos dice: “El bienaventurado y solo Soberano, Rey de

reyes, y Señor de señores, el único que tiene inmortalidad” (1 Timoteo 6: 15, 16).

En contraste, la Biblia enseña que todos somos pecadores (Romanos 3: 23) y que “el alma que pecare, esa morirá” (Ezequiel 18: 20). Se destaca también que la inmortalidad no es algo que el hombre posee en la actualidad, sino una recompensa inmerecida que Dios dará a los que perseveran “en bien hacer” movidos por el amor (Romanos 2: 7). Vemos, entonces, que la idea de que el hombre posee un alma inmortal contradice lo que enseñan las Escrituras.

3. ¿Cuál es el estado de los muertos?

Dice Dios en su Palabra: “Los que viven saben que han de morir; pero **los muertos nada saben**, ni tienen más paga; porque su memoria es puesta en olvido. También su amor y su odio y su envidia fenecieron ya; y nunca más tendrán parte en todo lo que se hace debajo del sol... En el Seol (sepulcro), adonde vas, no hay obra, ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría” (Eclesiastés 9: 5, 6, 10).

Jesús, refiriéndose a Lázaro que había muerto, declaró: “Nuestro amigo Lázaro duerme; mas voy para despertarlo” (S. Juan 11: 11). Esto significa

que los muertos no están languideciendo en un temible purgatorio, ni padeciendo las horribles agonías de un infierno en llamas, ni siquiera contemplando desde el cielo lo que sucede en la tierra. No, los muertos duermen, aguardando en descanso inconsciente lo que Dios tiene reservado para ellos.

Otro pasaje bíblico confirma esta verdad: “Así el hombre yace y no vuelve a levantarse; hasta que no haya cielo, no despertarán, ni se levantarán de su sueño” (Job 14: 12). Y hablando de David, un hombre a quien Dios calificó de “varón conforme a mi corazón”, el apóstol San Pedro dijo: “David... murió y fue sepultado, y su sepulcro está con nosotros hasta el día de hoy... David no subió a los cielos” (Hechos 2: 29, 34).

¿Es ése el fin de todo? No. Gracias a Dios el sueño de la muerte no es eterno. Todos los que hayan amado al Señor y le hayan servido fielmente, despertarán gloriosamente en la mañana de la resurrección, cuando Jesús regrese en gloria (1 Corintios 15: 51-55; 1 Tesalonicenses 4: 15-18). En nuestro próximo estudio bíblico nos referiremos a ese maravilloso encuentro con nuestros seres amados que han ido al descanso.

para los padres

CIERTO día mi hija de 15 años y yo nos dirigimos hacia unas montañas solitarias que distan cerca de veinte kilómetros de nuestra casa. Llevábamos una escopeta de calibre 12 y abundancia de cartuchos. Dana, que es muy amante de los deportes y bastante curiosa, estaba muy entusiasmada porque iba a disparar al blanco por primera vez. Naturalmente, sentía temor e inseguridad. Cuando llegamos a los cerros, colocamos el blanco y nos ubicamos a una distancia de treinta metros. Dana tomó la pesada escopeta, la sostuvo con algo de vacilación, apuntó y disparó. ¡No dio en

el blanco! Volvió a disparar. Nada. A la tercera vez hizo volar el blanco. ¡Había que ver su expresión de triunfo, de satisfacción y alegría! Después de eso pulverizó el blanco con cada nuevo disparo. Esa vez pasamos horas de agradable compañerismo con mi hija.

Este incidente, y otros semejantes, han contribuido al establecimiento de una base sólida que me ha permitido entender a mi hija y mantener constantemente abiertos los canales de comunicación entre ambos. Cuando ha habido necesidad de llamarle la atención por algún error cometido, o cuando se ha hecho

necesario aconsejarla, no ha resultado difícil. No han habido golpes, gritos ni palabras hirientes. Las convenciones, prohibiciones y reproches se han hecho en forma constructiva, porque ha habido una relación de amistad y compañerismo entre padre e hija. Hoy, a los 17 años, Dana todavía tiene mucho que aprender. Su personalidad está en formación. Pero cada vez que se encuentra frente a un problema que escapa a su comprensión o capacidad para resolverlo, viene y pide consejo y orientación. No se ha interrumpido la comunicación, porque los vínculos afectivos formados en distintas actividades compartidas facilitan el intercambio de ideas.

¿Por qué hay tantos padres y madres que dicen con desesperación: "¡No entiendo a mi hijo!"? ¿Por qué en tantos hogares se vive en medio de una atmósfera de violencia y hostilidad? ¿Por qué hay tantos hijos que se van del hogar? En parte se debe a que los padres no toman en cuenta un hecho importante: el adolescente está en un período de transición y cambio; ya no es más niño, pero tampoco es adulto. Mientras abandona sus comportamientos infantiles para asumir las responsabilidades de los adultos, pasa por etapas difíciles de ajuste. Veamos algunas de estas manifestaciones características de cambio que dificultan la comprensión del adolescente por parte de sus padres:

Inestabilidad de la actividad y el humor, inseguridad, egocentrismo (egoísmo), impulsos sexuales, desorientación emocional, desconfianza de sí mismo, lucha por la independencia, resentimiento contra la autoridad paterna, temor al ridículo y al fracaso, ansiedad, y diversos complejos.

En cambio el adulto es seguro de sí mismo, disciplinado y general-

ROBERTS

¡"NO ENTIENDO A MI HIJO"!

Por SERGIO V. COLLINS



"Padres, no exasperéis a vuestros hijos, no sea que se vuelvan apocados" (Colosenses 3: 21).

mente con un buen equilibrio emocional. Como hace mucho que dejó de ser adolescente, se ha olvidado de los conflictos característicos de esa edad. Por lo tanto, no "aguenta" a su hijo de 17 años o a su hija de 18. Quisiera obligarlos a que se comporten como adultos y a que piensen como tales. Quisiera que hagan sus camas, que ordenen sus recámaras, que no hablen con demasiado entusiasmo, que no sean ruidosos y que escuchen únicamente música de Beethoven. Como los hijos no se adaptan a todas las exigencias paternas, surgen molestos conflictos de intereses. Resultado: enojo, exasperación, separación y alejamiento. "¡No entiendo a mi hijo!"

Los padres que dicen no comprender a sus hijos, deben recordar que éstos tienen su propia dignidad y una gran autoestima. Por eso muestran una extraordinaria sensibilidad en relación con su propia persona, con lo que piensan de sí mismos. Esta sensibilidad los hace reaccionar con violencia y agresividad cuando sus padres los ridiculizan o critican descomedida o injustamente. Léase con atención la siguiente declaración de un conocido psiquiatra: "Los adolescentes revelan a menudo, con asombrosa claridad, recuerdos de profundas y tempranas ofensas a su orgullo. Reviven dolorosamente estas heridas infantiles. Temen nuevos asaltos sobre estas heridas viejas pero todavía abiertas. Con frecuencia las perciben conscientemente como heridas nuevas que reciben" (Nathan Ackerman, *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*, pág. 270).

Las malas relaciones y la falta de comprensión entre padres e hijos pueden conducir a situaciones muy dolorosas y a rupturas definitivas del vínculo familiar, cuando el hijo se va del hogar. Una muchacha confesó: "Mi madre es insoportable. Me tiene hasta la coronilla. Ya no la aguanto más". A la pregunta de

qué hacía cuando no aguantaba más, contestó: "Me voy a la casa de una señora amiga, que es muy buena. Nunca me reprocha, y ella sí me comprende. Me ha ayudado a conseguir más libertad de mis padres".

Por cierto que los padres tienen sus propios problemas, necesidades, nerviosidades y frustraciones. Pero no por eso deben desquitarse con sus hijos. Deben realizar un esfuerzo definido para controlarse, a fin de no tratar injustamente a sus hijos, desanimándolos y acomplejándolos. Deben hacerlo así, porque la adolescencia es una ejercitación para la vida adulta, para la separación definitiva de la familia. Pero esa independencia se consigue poco a poco. Por eso no obran acertadamente los padres que se complacen en asegurar que mientras los hijos estén bajo su techo tendrán que llevar a cabo puntualmente lo que ellos les ordenen. Olvidan estos padres que las órdenes arbitrarias que dan nada más que para afirmar su autoridad exagerada, o por capricho, no producen ningún buen resultado. La ciega oposición a las leyes del desarrollo que gobiernan al adolescente, y que lo impulsan inevitablemente hacia la libertad, nunca producirá la buscada sumisión del hijo.

Resulta oportuno repetir aquí un valioso consejo, de enorme valor pedagógico, ofrecido a los progenitores por el apóstol San Pablo: "Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor" (Efesios 6: 4). Este pasaje de la Biblia enseña que la firmeza necesaria de los padres debe estar suavizada por el bálsamo del amor y la comprensión, y respaldada por la madurez y el equilibrio emocional.

Los siguientes párrafos de una educadora que dedicó su vida a enseñar los principios que deben regir la vida familiar, ayudarán a entender lo que se debe hacer para

"Hijos, obedeced en todo a vuestros padres, porque esto es grato a Dios" (Colosenses 3: 20).

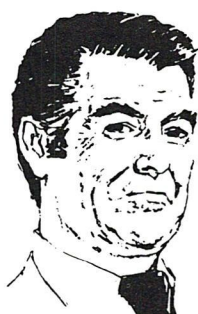
comprender a los hijos en una edad difícil: "El padre no debe dejarse absorber tanto por sus negocios o el estudio de los libros, que no pueda tomar tiempo para estudiar la naturaleza de sus hijos y sus necesidades. Debe ayudar a idear maneras para mantenerlos atareados en trabajos útiles que concuerden con sus diversas disposiciones.

"Padres, dedicad tanto tiempo como sea posible a estar con vuestros hijos. Procurad familiarizaros con sus diversas disposiciones, a fin de saber educarlos en armonía con la Palabra de Dios. Nunca debe cruzar vuestros labios una palabra de desaliento. No introduzcáis tinieblas en el hogar. Sed amables, bondadosos y afectuosos con vuestros hijos, pero no seáis insensatamente indulgentes. Dejadles llevar sus pequeñas desilusiones, como cada uno debe llevarlas. No los estimuléis a acudir a vosotros con sus quejas mezquinas unos contra otros. Enseñadles a soportarse unos a otros y a esforzarse por conservar la confianza y el respeto mutuos.

"Combinad el cariño con la autoridad, la bondad y la simpatía con la firme represión. Dedicad a vuestros hijos algunas de vuestras horas de ocio; intimad con ellos; asociad con ellos en sus trabajos y juegos, y ganad su confianza. Cultivad su amistad, especialmente la de vuestros hijos varones. De este modo ejerceréis sobre ellos una poderosa influencia para el bien" (Elena G. de White, *El hogar adventista*, págs. 198, 199).

Tener un hijo o una hija es una experiencia sin igual. Es como tener al mismo tiempo un amigo íntimo y un compañero. Los momentos pasados con él o ella pueden proporcionar satisfacción y alegría sin medida; y al mismo tiempo predisponen al hijo a escuchar a su padre o a su madre cuando tienen que darle alguna instrucción para la vida.

Todo lo que los padres hagan para mejorar la comunicación con sus hijos producirá buenos resultados, porque vivimos en una época de incertidumbre y desorientación. Hoy, más que nunca, se necesitan buenas relaciones y comprensión entre padres e hijos. □



Exaltemos la Santidad de la Vida

Por el Prof.
TULIO N. PEVERINI



CADA ochenta minutos muere asesinado un individuo en México. Así de tremendo. Por cada 100.000 habitantes de ese gran país, 26,5 son víctimas de homicidio, en tanto que las enfermedades cardiovasculares matan a 14,9 y las bronquitis a 25,8 personas de cada 100.000 habitantes. Esto significa que entre los mexicanos el homicidio es la primera causa de decesos.

Pero la violencia no es un problema de un solo país. Es un mal generalizado y en aumento. Según estadísticas recientes de la Oficina Federal de Investigaciones Policiales de los Estados Unidos, en este país los crímenes aumentaron en un 17 por ciento durante 1974 con respecto al año anterior. Esto constituye "un trágico fracaso de nuestro actual sistema de justicia criminal", afirmó un alto funcionario judicial de esa nación. De muchos otros países podrían presentarse cifras y lamentos semejantes.

La falta de respeto por la vida humana ha llegado en nuestros días a extremos impresionantes, vergonzosos.

Nuestro siglo XX se jacta de los vuelos espaciales, de las computadoras y de los trasplantes de corazón. Pero en contraste con tanto progreso científico y técnico, ahí están dos guerras mundiales arrasadoras. Y los campos de concentración de Polonia y Alemania, donde millones de judíos fueron eliminados en las cámaras de gases. Y el invento y el uso de la bomba atómica. Y la larga guerra de Vietnam. Y la ola de

secuestros y asesinatos terroristas. Y el temor de que los enormes arsenales de armas superatómicas desaten en cualquier momento una guerra devastadora.

Frente a este cuadro de violencia y de destrucción del hombre por el hombre, nos llega de Dios mismo el solemne mandamiento: "No matarás" (Exodo 20: 13).

La vida es sagrada porque es un don de Dios. El hombre no crea la vida, sólo la transmite; por lo tanto no tiene el derecho de quitarla. Todo aquello que tienda a destruir la vida, constituye una violación de este precepto divino.

Otras formas de matar

La orden "No matarás" no sólo condena el crimen abierto y la guerra fratricida. También reprende otras manifestaciones del espíritu agresivo. El célebre dramaturgo

Shakespeare le hizo declarar a uno de sus personajes: "Tú me mataste en ciento cincuenta formas". Veamos algunas de esas otras maneras como se traspasa este mandamiento.

1. *El odio.* Jesucristo enseñó con toda claridad que los sentimientos y pensamientos de odio hacia los demás están condenados por Dios y representan una violación de este mandato. He aquí sus palabras: "Oísteis que fue dicho a los antiguos: No matarás; y cualquiera que matare será culpable de juicio. Pero yo os digo que cualquiera que se enoje contra su hermano, será culpable de juicio; y cualquiera que diga: Necio, a su hermano, será culpable ante el concilio; y cualquiera que le diga: Fatuo, quedará expuesto al infierno de fuego" (S. Mateo 5: 21, 22).

En otro pasaje bíblico se nos dice: "Aquel que aborrece a su hermano es homicida" (1 S. Juan 3: 15). En efecto, es el odio, albergado y fomentado en el corazón, el que en un momento dado conduce al homicidio. Por esta razón se lo condena con toda severidad.

¿Qué hacer frente a las ofensas y a los insultos? La tendencia natural es hacerse justicia por cuenta propia, "poner las cosas en su lugar", y hasta recurrir a un duelo de honor para limpiar el buen nombre.

Ninguno de estos procedimientos es correcto, de acuerdo con los nobles principios del cristianismo. El apóstol San Pablo aconseja: "No

paguéis a nadie mal por mal. . . No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor" (Romanos 12: 17, 19). Y Jesucristo enseña: "Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen" (S. Mateo 5: 44).

2. *El suicidio.* Cada año aumenta el porcentaje de suicidas, especialmente entre los médicos, los psiquiatras, los escritores y los estudiantes universitarios. Las presiones de la existencia y la falta de fe en Dios los impulsan a escoger esa salida última, a admitirse definitivamente derrotados frente a los enigmas y las tristezas de la vida.

¿Tiene el hombre derecho a suicidarse? De unos años a esta parte, hay una serie de pensadores, hombres de ciencia y hasta teólogos (?) que así lo afirman. El Manifiesto Humanista II, firmado hace un par de años por más de 250 intelectuales sobresalientes —incluyendo a Sir Julian Huxley, el rabino Mardoqueo M. Kaplan, Sidney Hook y Andrei Sakharov—, aseguraba categóricamente que el individuo tiene el absoluto derecho de disponer de su propia vida, y hasta optar por la eutanasia —teoría que defiende el derecho de acortar la vida de un enfermo incurable— y el suicidio.

El Creador del hombre dice otra cosa. Nos formula en su Palabra esta significativa pregunta: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6: 19). El hombre ha recibido de Dios la chispa vital, y por lo tanto no tiene el derecho de apagarla por su propia voluntad. En el juicio final deberá rendir cuentas delante de su Hacedor por todo lo que ha

hecho con su vida. El mandamiento "No matarás" no sólo prohíbe quitar la vida a un prójimo; también condena el que una persona se la quite a sí misma.

Algunos se suicidan en un instante. La gran mayoría lo hace en forma más lenta y más aceptable socialmente. ¿Cómo? Entregándose al alcoholismo. O dejándose esclavizar por el cigarrillo. O dándose a la drogadicción. O practicando otros tipos de intemperancia que enferman el cuerpo y acortan la existencia. O albergando sentimientos negativos —envidia, codicia, amargura— que afectan la salud y malogran la felicidad. De todas estas maneras y otras semejantes, se transgrede este mandamiento del Decálogo que estamos comentando.

Incluso lo traspasan quienes se dedican a la venta de bebidas alcohólicas o de cigarrillos, porque indirectamente contribuyen a la muerte de miles de personas. Muchos accidentes de tránsito y homicidios se deben al alcohol, e incontables cánceres pulmonares y trastornos cardiovasculares son causados por el tabaco. A todos los que trafican con estos productos y lucran a expensas de la vida de sus clientes, Dios les dice: "No matarás".

3. *La chismografía y la crítica destructiva.* Más cortantes que la hoja de un puñal son a veces las palabras pronunciadas por una lengua perversa y malintencionada. Los rumores infundados, los chismes gratuitos, las calumnias y la crítica negativa han destruido la reputación y acortado la vida —literalmente— de muchas víctimas de estos ataques. Con razón dicen las Escrituras, refiriéndose a este tipo de conversación, que la lengua es un mal "lleno de veneno mortal" (Santiago 3: 8).

Los efectos destructores de este veneno se notan frecuentemente en el círculo de quienes deberían ser

tratados con más consideración: los familiares, los vecinos, los compañeros de trabajo y los amigos.

¡Cuánto más dichosa sería nuestra vida y la de nuestros allegados si siempre hablásemos palabras animadoras, corteses, llenas de bondad y comprensión!

4. *La indiferencia hacia nuestros semejantes.* Una cuarta manera de violar indirectamente el mandamiento "No matarás", es permaneciendo insensibles ante las necesidades de nuestros prójimos.

Por razones de espacio, diremos tan sólo que éste es un mal muy actual y difundido. Impulsado por el egoísmo y a fin de evitarse "problemas", el hombre moderno tiende a seguir de largo frente a la pobreza, el dolor o el desaliento de los que lo rodean. Y como resultado de esa indiferencia, de esa irresponsabilidad, muchos desafortunados viven menos años y desconocen por completo lo que es una existencia feliz.

¿Cómo exaltar la santidad de la vida? ¿Cómo desarmar las almas y no sólo las manos, eliminando de ellas las intenciones hostiles? ¿De qué modo se podrá fomentar un interés genuino por el bienestar de los demás? Hay un solo camino. Permitiendo que Dios, la fuente de vida y de amor, domine la conciencia del hombre y llene su corazón, como explicaremos en artículos futuros. De esa manera, éste tendrá un espíritu perdonador y paciente ante las ofensas, una actitud generosa ante las necesidades del prójimo.

La mayoría de los hombres rechazan este camino de amor, predicado y ejemplificado por el Maestro: prefieren el método de la violencia y del egoísmo. Unos pocos, sin embargo, lo aceptan, y de este modo se alistan a fin de participar de ese reino que Cristo establecerá muy pronto, donde no habrá crímenes ni ofensas, sino que prevalecerán para siempre la armonía y la perfecta felicidad.

Estimado lector, Ud. puede pertenecer a esa selecta minoría aceptando plenamente a Cristo como su Salvador y como el Príncipe de Paz. ¿Puede acaso el hombre aspirar a un privilegio mayor? □

* La serie "Los Diez Mandamientos" continuará en *El Centinela* de febrero de 1976.

Cada uno deberá dar cuenta de sí mismo a Dios. El nos ha dado su ley como espejo en el cual podemos descubrir los defectos de nuestro carácter.



Un Secreto **PARA ENTENDER NOS MEJOR CON LOS DEMÁS**

Por el Prof. DANIEL GOMEZ D.

HACE algún tiempo se le preguntó a una anciana que había llegado a los ochenta años, cuál era el secreto de su serenidad, a lo que respondió: "La encontré cuando vencí la mala costumbre de juzgar a los demás".

En realidad, pocas características de la naturaleza humana son tan corrientes y al mismo tiempo malévolas como la de juzgar a los demás. Todos alguna vez hemos sido culpables de ella o sus víctimas. Alguien decía que de los Diez Mandamientos es el octavo —"No hablarás contra tu prójimo falso testimonio"— el que nunca admitíamos transgredir y sin embargo, era el que todos quebrantábamos con más frecuencia.

La tendencia a censurar a los demás es un recurso psicológico defensivo tan arraigado en nuestra naturaleza, que para descubrir los puntos flacos de un hombre basta observar las falta que ve en los demás.

Por lo general, la falta de compasión para juzgar a los demás nace del desconocimiento de las causas de aque-

llos actos que censuramos. Y vaya una anécdota a modo de ejemplo. Contaba un amigo que fue a vivir a su pueblo una viuda, mujer encantadora, madre de tres hijos, que a los pocos días se convirtió en la comidilla del vecindario. Decían que era demasiado linda, que la visitaban varios caballeros, que tenía muy poco de ama de casa, que sus hijos vagabundeaban por las calles y comían en casa de los vecinos. Además pecaba de perezosa y pasaba la mayor parte del tiempo tendida en un sofá entregada a la lectura.

Una mañana la señora se desmayó en la oficina de correos y no tardó en saberse la verdad. Padecía de una enfermedad incurable que le impedía hacer las labores de la casa; enviaba a los hijos a la calle cuando los medicamentos no bastaban para vencer el dolor. "Quería —explicó— que me creyesen siempre feliz y alegre. Quería morirme sola algún día para que ellos nunca supieran nada". Los caballeros que la visitaban eran el antiguo médico de la familia, el abogado que cuidaba los bienes y el hermano del marido. Los vecinos del barrio fueron otros a partir de ese momento.

Dice un viejo proverbio chino: "No te inquietes por ser mal comprendido; inquiétate más bien por no ser comprensivo". Corremos constantemente el riesgo de empañar nuestra relación con los demás por no mirar compasivamente bajo la superficie.

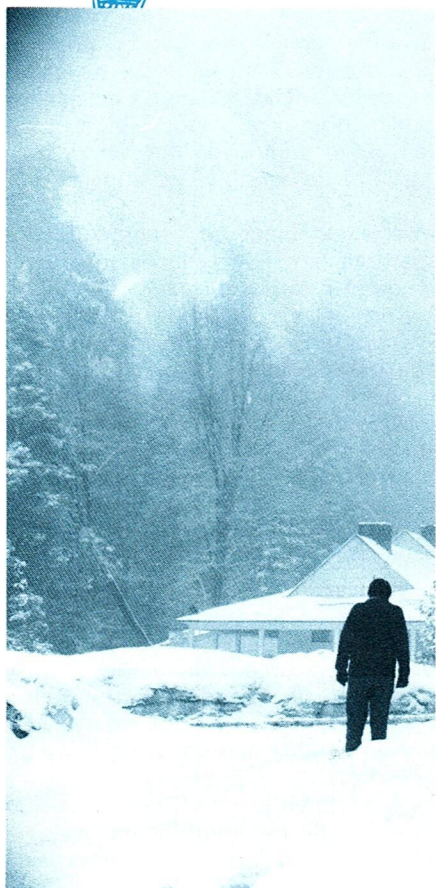
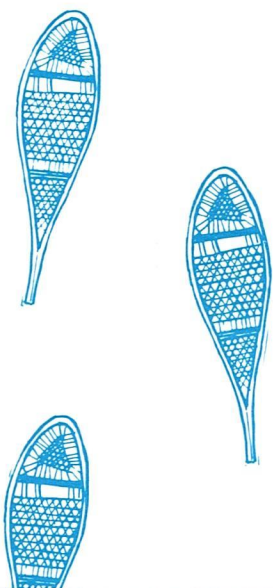
Una manera de cortar los juicios precipitados es preguntarnos: "¿No hubiese hecho yo lo mismo en esas circunstancias?" ¿O es que nosotros somos tan rectos que estamos eximidos de errar?

En vez de juzgar a los demás, ¿por qué no nos aseguramos de conocer todos los hechos a fin de no guiarnos meramente por las apariencias? Cuando escuchamos un comentario negativo sobre otra persona, bien podemos analizar la mentalidad y motivos del narrador, o bien olvidar todo, o tratar de averiguar el origen de lo que se dice.

Además sería interesante tener en cuenta que por más evidente que parezca la culpa de la persona criticada, es muy posible que existan circunstancias atenuantes. Los indios sioux, de los Estados Unidos, tenían una costumbre notable. Cuando uno de ellos iba a visitar a otras tribus, antes de partir oraba: "Gran Espíritu, haz que nunca juzgue a otro sin haber andado dos semanas en sus mocasines".

¿Por qué no enfocar al revés nuestra visión del prójimo, y observar las virtudes en vez de los defectos? Vemos más fácilmente una pequeña manchita negra en el centro de un trozo de papel blanco, que todo el papel de alrededor. Comentemos las buenas cualidades de los demás. Es notable ver cuánto engrandece nuestro espíritu el descubrir lo mejor en los demás. Por qué no hacer como aquel paisano que escuchando a un vecino hablar mal de un tercero, se acercó para decirle: "Yo no sé cómo puede Ud. pensar así, cuando nuestro vecino tiene tan buen concepto de Ud." Y nunca más se volvió a tocar el tema. Nadie habla mal de quien tiene un buen concepto de nosotros.

Dejemos que sea Dios quien juzgue. Decía el obispo Fulton Sheen: "La división de los hombres en ovejas y cabritos se hará el último día. Hasta entonces está prohibido hacer la clasificación". □



CUANDO tenía 19 años, ayudé a un vecino a trasladar su casa y su taller con todas sus maquinarias hasta el Canadá. Después de acompañarlo unas pocas semanas, decidí continuar viaje hacia el norte, hasta llegar a Alaska. A comienzos de febrero había recorrido unos mil kilómetros y estaba procurando llegar a una factoría situada sobre el río Liard. Deslizándome sobre mis patines para la nieve, contra una terrible ventisca, trataba desesperadamente de seguir el borde de un riachuelo que pensaba me conduciría hasta el río. Al partir de una colonia sobre el río Peace, había tomado abundancia de provisiones. Pero la ventisca me acosó furiosamente durante varios días. Mis alimentos se habían agotado. Pero me vi forzado a seguir adelante, so pena de congelarme.

Repentinamente escuché una voz que me decía: "Dobla hacia la izquierda". Miré a mi alrededor, sobresaltado, pero no había nadie. Me encaminé hacia el norte, pero nuevamente la voz me habló, casi rogando: "Dobla hacia la izquierda".

No veía ninguna razón para doblar a la izquierda y alejarme del lecho del arroyo. En aquella dirección había una serie de cerros y lo que es peor, el viento soplaba allí con máxima intensidad. Otra vez enfilé hacia el norte. Pero me sobrecogió el extraño sentimiento de que estaba huyendo de mi deber. No pude resistir esa impresión. De modo que consulté mi brújula y marché hacia los cerros que se alzaban a la izquierda de mi senda.

Ascendí durante kilómetros, medio cegado por la nieve y el viento. El trayecto resultó duro y fatigoso. Cuando ya se estaban extendiendo las sombras del crepúsculo ártico, crucé las cumbres que separan los dos valles y descendí hacia el lecho

UNA VOZ en la Noche del Artico

Por LEONARDO C. LEE



de otro arroyo. Decidí doblar hacia la derecha y seguir este arroyuelo hasta el río. Pero una vez más me pareció escuchar una voz que insistía: "Dobla a la izquierda". Seguí la indicación y a pocos metros de la orilla opuesta avisté una choza semi-enterrada por la nieve. Allí encontraría refugio y, posiblemente alimento. Usando mis patines para la nieve a manera de palas, cavé un sendero hasta la puerta y la abrí. Reinaba allí una oscuridad intensa. Pero, en medio de las tinieblas, escuché un quejido. Encendí un fósforo.

Un anciano enfundado en un saco de dormir se hallaba sobre una tarima. Su barba y sus cejas estaban cubiertas con la escarcha formada por su aliento cristalizado. Y sus ojos me miraban afiebrados desde el fondo de un rostro pálido y huesudo. Salí del refugio para recoger un poco de leña antes que cerrara la noche. Pronto conseguí encender un buen fuego.

Busqué alimento, pero no encontré nada en absoluto. Cuando la habitación se hubo templado, el anciano pudo hablar un poco. Se llamaba Enrique Bruce y se dirigía a la factoría cuando se cayó y se quebró una pierna. Se había arrastrado hasta el interior de la choza abandonada, con la esperanza de que alguien lo encontrara allí. Ya había transcurrido una semana y casi había perdido las esperanzas. Entonces se dirigió a Dios en oración pidiéndole que le enviara ayuda.

Me estremecí hondamente cuando comprendí que una mano celestial me había conducido para que contestara la oración de un anciano accidentado y solo. Me dí cuenta de que debía conseguir alimentos lo más rápidamente posible al mismo tiempo que encontrar ayuda médica. Alimenté bien el fuego como para que mantuviera templada la habitación durante algunas horas, y derretí nieve para que el anciano la bebiera.

—¿Dónde podría conseguir auxilio? —le pregunté.

—A unos 25 kilómetros hacia el oeste —fue la respuesta.

Nuevamente un sentimiento extraño de temor me sobrecogió. Había estado yendo en una dirección equivocada internándome trabajosamente en una estepa desierta. Había sido demasiado orgulloso para pedir la ayuda de Dios. Pero la oración de un anciano que necesitaba el auxilio divino y que lo solicitó con fe, le ofreció al Señor la oportunidad

"La influencia de aquel incidente jamás me abandonó".

para orientarme en la debida dirección.

El anciano me dio unas pocas indicaciones más para que encontrara la factoría, y luego dijo casi reverentemente:

—Debemos orar antes de que salgamos.

Me arrodillé junto a su tarima, como lo hubiera hecho junto al lecho de mi padre. Luego el herido, colocando la mano sobre mi cabeza y con voz débil y entrecortada, rogó a Dios que me protegiera.

El viento había cesado. Las estrellas brillaban en el firmamento. El termómetro debía haber marcado menos de 40° C bajo cero. Me dolían el estómago y los huesos. Pero olvidé mi cansancio ante el apremio de la necesidad ajena.

Casi corrí esos kilómetros en un desesperado esfuerzo para conseguir auxilio, antes de que en ese rincón de la fría estepa ártica se extinguiera la llama vital de un ser humano. Y aun cuando mis propias fuerzas estaban bastante disminuidas a causa del poco descanso y de la escasez de alimento, tenía la impresión de que me estaba deslizando como si tuviera alas y de que alguien me acompañaba; alguien cuyo poder invisible imprimía impulso a mis patines para la nieve. Llegué a la factoría justamente cuando las estrellas comenzaban a desvanecerse.

Se envió a dos hombres fuertes en un trineo tirado por perros veloces, para llevar alimento al accidentado y para traerlo, a fin de que recibiera la ayuda médica necesaria.

Se me dio un buen desayuno y

un lecho abrigado donde reposar. Pero no podía dormir pensando en lo ocurrido la tarde anterior. La oración de un anciano y su fe habían movido la mano de Dios para que me alcanzara, me detuviese en la nieve y cambiara el rumbo de mi vida.

El anciano trampero se restableció y volvió a su pueblo, donde lo esperaba su familia. Pero me había dejado la experiencia más hermosa de mi vida, al enseñarme que la oración es moderna y actual. Pidió, creyó y recibió.

Desde ese día, la oración ha cobrado para mí un nuevo significado. Siempre había creído que la oración era un acto de adoración. Me había valido de ella como de un medio para pedir perdón por mis pecados. Solamente la había relacionado con lo que podría acontecerme después de la muerte. Pero ahora la entiendo de una forma diferente, porque he visto con mis propios ojos el cuidado del Salvador para con un trampero accidentado en una cabaña solitaria. La oración de un anciano me enseñó que todo el cielo está interesado en el bienestar de los hombres.

La influencia de aquel incidente jamás me abandonó. La oración dejó de ser para mí un acto formal de adoración para transformarse en un diálogo con el cálido interés de un Amigo.

Por encima de todas estas consideraciones prevaleció en mí el pensamiento de lo extraordinario que es el poder de la oración. Porque cuando necesitamos la ayuda divina, el auxilio es accesible a todos nosotros instantáneamente. La oración nos vincula con la Fuente de todo poder y pone a nuestro alcance todos los tesoros del cielo. La verdadera oración es el vínculo vital que liga nuestros corazones con Dios. □

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 _____

INDICE TEMATICO DE 1975*

	Nº	Pág.		Nº	Pág.
ACTUALIDAD. Colonizadores del espacio	8	— 2	El Presidente de Costa Rica y la misión de la ju-		
¿Llegaron los cuatro jinetes apocalípticos?	7	— 3	ventud	1	— 2
Peligro nuclear	6	— 3	El sexo y el joven	1	— 12
Una visita a las Naciones Unidas	9	— 19	En favor de la juventud	1	— 16
Watergate en perspectiva	4	— 3	Estudiante enamorada	10	— 22
ALIMENTACION. Cómo cocinar las hortalizas	12	— 11	La juventud y la conquista del éxito	10	— 18
¿Cuál es la alimentación correcta?	8	— 11	Los jóvenes y su oportunidad	1	— 4
Ensaladas apetitosas	9	— 11	"Me llevó a ver una película sucia"	8	— 22
Hortalizas rellenas	3	— 10	Para tener un noviazgo feliz	1	— 14
Ideas del Líbano	2	— 10	Por qué conviene esperar	6	— 18
Platos latinoamericanos apetitosos	4	— 10	Tenga el valor de decir ¡no!	8	— 15
Postres sanos y deliciosos	10	— 11	MISCELANEA. Cómo usar cuchillos sin cortarse	2	— 11
Postres sanos y deliciosos	11	— 10	Consejos útiles para el automovilista	3	— 11
Recetas escogidas de aquí y de allá	5	— 10	De Chile a California: Un milagro internacional	6	— 20
Recetas escogidas de aquí y de allá	6	— 11	El Presidente de México visita el Colegio del Pacífico	3	— 14
Recetas escogidas de aquí y de allá	7	— 10	Los superlativos	5	— 19
Recetas escogidas de aquí y de allá	8	— 10	Perlas del saber	9	— 18
Un régimen para adelgazar	8	— 13	Perlas del saber	10	— 10
BIOGRAFIA. Alberto Schweitzer	7	— 17	¿Por qué la gente va al cine?	9	— 16
El legado de una larga vida (Dr. Harry Miller)	6	— 8	POESIA. Manos de Cristo	9	— 15
CIENCIA. La ciencia y Dios	7	— 12	Servir	12	— 9
DOCTRINA. ¿Abolió Dios la ley moral?	6	— 12	Sois nuestra juventud	1	— 32
¿Cómo adorar a Dios? (2do. mandamiento)	8	— 16	PSICOLOGIA. Cómo eliminar el "sobrepeso" emocional	9	— 6
Cómo gozar más de la vida (4to. mandamiento)	10	— 15	Cómo enfrentar la inquietud, la ansiedad y la an-		
Cómo obtener un nuevo corazón (nuevo nacimiento)	8	— 20	gustia	12	— 8
Cómo resolver el mayor problema del hombre (pe-			Cómo entendernos mejor con los demás	12	— 19
cado)	10	— 12	Cómo formar buenos hábitos	11	— 6
Cómo ser absuelto en el juicio final (juicio)	5	— 12	¡Deje de preocuparse!	6	— 22
¿Contesta Dios las oraciones?	3	— 16	Dramas de la vida	2	— 8
¿De quién era la voz? (espiritismo)	5	— 14	¡No deje que la fatiga lo destruya!	5	— 8
200 mil nuevas bocas por día (señales 2da. venida) ..	3	— 2	"Siento temor, incomodidad e inferioridad"	7	— 20
El camino a la inmortalidad	11	— 2	RELATOS. Al filo de la muerte	8	— 18
El hombre que fue ejecutado dos veces (sábado) ..	5	— 18	Aventuras y emoción en las selvas del Perú	2	— 20
El ministerio de los ángeles	11	— 18	¿De quién era la voz? (espiritismo)	5	— 14
El secreto de la eterna juventud (fe; resurrección) ..	1	— 28	Encuentro al amanecer	10	— 20
El secreto de una larga vida (5to. mandamiento) ..	11	— 16	Más aventuras en el mundo aborigen	3	— 19
En torno a la vida y la muerte de Jesús (plan de sal-			Todo milagro es posible con Dios	11	— 19
vación)	4	— 12	Un héroe de cuatro patas	9	— 22
Exaltemos la santidad de la vida (6to. mandamiento) ..	12	— 17	Una voz en la noche del ártico	12	— 20
La base de la armonía y la felicidad (ley de Dios) ..	1	— 22	RELIGION. Año Santo y perdón divino — 1ra. Parte ..	9	— 2
La redención a la luz del Calvario (plan de salvación) ..	2	— 15	Año Santo y perdón divino — 2da. Parte	10	— 3
"No entiendo Colosenses 2: 16" (sábado)	11	— 22	Cómo renovar la personalidad (nuevo nacimiento) ..	1	— 20
Se acerca un mundo nuevo (2da. venida)	1	— 26	El eterno Peregrino	12	— 3
Trampas ocultas de la idolatría (1er. mandamiento) ..	7	— 15	"El hombre pertenece a la tierra..."	6	— 16
Un admirable programa de restauración (santifi-			El Joven que cambió el mundo	1	— 24
cación)	11	— 12	El ocaso de la civilización	2	— 12
Un cambio atrevido a la luz de la historia y de la			En Belén: el lugar del Nacimiento	12	— 5
Biblia (sábado)	9	— 12	¿Es bíblico el movimiento carismático?	4	— 15
EJERCICIOS FISICOS. El ejercicio y la prevención			Esperanza en la desesperación	12	— 12
del infarto	3	— 6	Perdonar	6	— 15
ESTUDIOS BIBLICOS. La Biblia revela el origen del			¿Podemos todavía creer en Dios?	2	— 3
mal	10	— 14	Renacimiento	7	— 22
La Biblia y el misterio de la muerte	12	— 14	Una encuesta aterradora	11	— 15
La Biblia y la alimentación	5	— 17	REPORTAJES. Condiciones para el triunfo en la vida		
La Biblia y la educación de los hijos	3	— 21	(Lic. Maldonado Aguirre)	1	— 5
La Biblia y la salud	4	— 14	El joven y su triunfo en la vida (Dr. Garibay Gu-		
La Biblia y los peligros de la bebida	7	— 14	tierrez)	5	— 20
La Biblia y el fin del mal y el dolor	11	— 14	María del Milagro París, una auténtica campeona ..	1	— 18
La Biblia y el problema del sufrimiento	9	— 14	SALUD. Cómo prevenir la difteria	3	— 8
La Biblia y un matrimonio dichoso	2	— 14	Cómo vencer la arteriosclerosis	8	— 5
EDUCACION. Un sistema de educación eficaz	3	— 12	El curanderismo: ¿mito o realidad?	4	— 6
HOGAR. ¿Ama Ud. a sus hijos?	2	— 18	Los bancos de órganos humanos salvan vidas	10	— 6
Cómo conseguir la ayuda de los niños	10	— 8	Enfrentando la menopausia	9	— 8
Cómo ser un esposo fiel	7	— 5	¿Es peligrosa la carne de cerdo?	4	— 11
¿Debo disciplinar a mi hijo?	4	— 22	¿Es Ud. enemigo de su propia salud?	2	— 5
Hambre de amor	4	— 18	Para evitar las caries dentarias	11	— 8
La madre y las emociones destructivas	5	— 2	Profilaxis de la hidatidosis	12	— 10
"¡No entiendo a mi hijo!"	12	— 15	¿Qué hacer si sangra la nariz?	7	— 11
Siete secretos para lograr un matrimonio feliz ..	5	— 5	SOCIOLOGIA. La mujer en la sociedad contemporánea ..	8	— 8
Vivamos con nuestros hijos	9	— 9	TEMPERANCIA. ¡Cuidado con el alcohol!	6	— 5
JOVENES. Cómo estudiar con éxito	1	— 10	El alcohol y los accidentes de tránsito	11	— 5
¿Cómo puedo desarrollar mi busto?	4	— 22	La lucha internacional contra las drogas	4	— 8
De parálisis a campeona	4	— 20	¡No deje que el tabaco destruya su cuerpo!	7	— 8
¿Dejo a mi novio o se lo digo a mi madre?	5	— 22	¿Qué tiene de malo la marihuana?	5	— 22
El joven y la salud	1	— 8	TROZOS SELECTOS. Nada me faltará	2	— 17
			El Padrenuestro	3	— 18
			Para meditar	10	— 17

*El año 1975 corresponde al año 79 de la revista.

LOS CONDUCTORES CANSA-
DOS SON PELIGROSOS. Después
 de cuatro horas de estar detrás del
 volante, el conductor promedio de-
 mora un 20 por ciento más para
 corregir la dirección del vehículo
 que cuando está fresco y alerta; se
 desvía dos veces más del centro de
 su vía o carril; pierde parcialmente
 la habilidad de mantenerse a una
 velocidad determinada, y, lo más
 grave, en el caso de un reventón se
 desvía tres veces más lejos antes de
 recuperar el dominio del vehícu-
 lo —todo ello de acuerdo con prue-
 bas efectuadas por el Laboratorio
 Aeronáutico Cornell, de los Esta-
 dos Unidos—. Durante las horas de
 oscuridad, especialmente entre las
 5:00 de la tarde y las 8:00 de la no-
 che, aumentan marcadamente los
 accidentes de tránsito fatales.

¿COMO CONTESTAN EL TE-
LEFONO? Cuando atienden una
 llamada telefónica, los mexicanos
 dicen "Bueno". Los norteamerica-
 nos y muchos otros pueblos general-
 mente saludan con un "Hola". Los
 alemanes responden con su nombre
 completo. Los rusos dicen: "Estoy
 escuchando". Los franceses pregun-
 tan: "¿Quién está en la línea?" Los
 italianos saludan a los que llaman
 con la palabra "Listo". Los chinos
 contestan con la frase: "Hey, hey.
 ¿Dónde está Ud.?", y los ingleses
 preguntan: "¿Está Ud. allí?"

LA BIBLIA SOBREVIVIRA A
UNA GUERRA NUCLEAR. Du-
 rante la década de los sesenta, cuan-
 do la amenaza de una guerra nu-
 clear parecía mayor, surgió esta pre-
 gunta: ¿Qué ocurriría si una región
 del mundo fuera raída por una ca-
 trástrofe nuclear o por algún de-
 sastre natural, causando la destruc-
 ción total de la Biblia en algún idio-
 ma particular o en un grupo de
 idiomas? Las Sociedades Bíblicas
 Unidas escogieron en 1967 varias
 ciudades en las que guardarían co-
 pias maestras de la Biblia en todos
 los idiomas en los que hubiese ver-
 siones del Libro cumbre de la hu-
 manidad. Las colecciones están

Y HERALDO DE LA SALUD

noticias

de interés

guardadas en depósitos especiales
 en las siguientes ciudades: Stuttgart,
 Alemania; Londres; Nueva York;
 Canberra, Australia, y Ciudad del
 Cabo, Africa. El valor de las cinco
 colecciones no tiene precio, afirma
 J. R. Minar, secretario general
 asociado de comunicaciones de las
 Sociedades Bíblicas Unidas.

CATOLICOS Y PROTESTAN-
TES CELEBRAN TAMBIEN UN
FESTIVAL HINDU. El 13 de no-
 viembre pasado, por primera vez en
 la historia de las islas Fidji, los ca-
 tólicos y protestantes se unieron a
 sus vecinos hindúes para celebrar el
 tradicional festival hindú de las luc-
 ces —Diwali. Se prendieron velas
 en las salas y jardines de las casas.

Jorge Cakobau, el gobernador ge-
 neral del país, es un metodista y
 alabó el festival como un aconteci-
 miento que "no tiene castas ni cla-
 ses". Predijo que su observancia por
 parte de todos "superaría barreras
 lingüísticas en Fidji" y fomentaría
 un "sentimiento de igualdad, con-
 ciencia nacional e integración emo-
 cional". Kamisese Mara, primer mi-
 nistro del país, profesa la religión
 católica y también alabó la celebra-
 ción del festival hindú.

CONSUMO DE CAFE. Es sabi-
 do que el café no es nada inofensi-
 vo, porque es un estimulante del co-
 razón. Sin embargo, millones de
 personas lo consumen varias veces
 al día. En los Estados Unidos sola-
 mente el consumo de café alcanza a
 mil setecientos millones de kilos
 al año.

EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números dólar 7,00
 Número suelto dólar 0,60

Agencias donde suscribirse:

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

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

EL SALVADOR: Apartado 1880, San Salvador.
 ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain
 View, California 94042.

GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.
 HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.

INDIAS OCCIDENTALES: Box 300, Curazao,
 Antillas Holandesas.

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

NICARAGUA: Apartado 93, Jinotepe,
 Nicaragua.

PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.

PUERTO RICO: Este: Apartado 20797, Río
 Piedras, Puerto Rico 00928.
 Oeste: P. O. Box 1629
 Mayagüez
 Puerto Rico 00708.

VENEZUELA: Apartado 4908, Caracas.
 Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección an-
 tigua y la nueva. Puede demorar un mes la
 corrección. Las suscripciones se pagan por ade-
 lantado.

Suscríbase

a

EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a EL CENTI-
 NELA, 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 ade-
 lantado.)

Nombre _____

Calle y No. _____

Ciudad _____

País _____

¡Semillas de Amor!

asual
Sareck



dale rusch

LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA son como semillas de amor para sus hijos.

Estos libros les enseñarán honradez, obediencia, ternura y amor.
Adquiéralos.

Plante estas semillas de amor.

LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA en 10 tomos, con más de 400 historias y 1.130 grabados a cuatro colores.

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa St. Mountain View, CA 94042, EE. UU. de N. A.

Sírvanse enviarme información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

