

1983 - Enero - España

# el Centinela



**¿SE ACERCA UN MUNDO NUEVO?**

Cómo Cultivar una Mente Positiva  
Usted Puede Mejorar su Condición Física



# UNA NUEVA PAGINA

**O**CURRIO en un aeropuerto. Después de haber observado cómo varios aviones levantaban vuelo, una mujer joven y atractiva exclamó: "Desearía perderme en el espacio como uno de esos aviones, y empezar la vida completamente de nuevo".

¿Por qué quería desaparecer? No lo sabemos. ¿Sería que un espectro de su pasado la estaba acosando?

Muchas personas están insatisfechas con la vida. Han sufrido alguna enfermedad seria, o algún fracaso o desilusión. Otras han sido objeto de una injusticia real o imaginaria, y han permitido que la amargura las domine. Y quienes se sienten agobiadas por un sentimiento de culpa, o atemorizadas por los problemas económicos y políticos del mundo actual.

En fin, las causas son múltiples y variadas, pero el cuadro es el mismo. Gente que quiere olvidarse del pasado y empezar una nueva etapa. ¿Es posible hacerlo?

Hay quienes creen que se puede empezar de nuevo mudándose a otro lugar. O cambiando de trabajo. O escapándose de la casa. O buscando otro cónyuge. Pero tarde o temprano descubren que estos cambios son temporarios y no ofrecen la solución de fondo que están buscando.

Lo importante es asumir una actitud mental positiva, como explica en forma amena nuestro primer artículo. Bien dice la exhortación bíblica: "Transformaos por la renovación de vuestro entendimiento", es decir, de nuestra manera de pensar (Romanos 12: 2).

¿Qué hemos de hacer para experimentar ese cambio?

El primer paso consiste en dejar atrás lo negativo de nuestra experiencia pasada y extendernos hacia el futuro en alas de la esperanza. El valiente apóstol Pablo escribió al respecto estas palabras estimulantes: "Una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta" (Filipenses 3: 13-14).

El apóstol había cometido faltas serias —¿quién no las ha cometido?— hasta el punto de que se consideraba "el mayor de todos los pecadores". Sin embargo, con humildad y gratitud aceptó el perdón maravilloso

que Dios ofrece. El registro contaminado de su vida pasada quedó totalmente limpio por la "sangre preciosa de Cristo", y con toda confianza pudo empezar una nueva etapa. Había descubierto por experiencia que, "si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17).

Y lo mismo puede ocurrir hoy con toda persona que acepte el ofrecimiento que Dios hace. La promesa bíblica es categórica y reconfortante: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad" (1 S. Juan 1: 9). Por lo tanto, dejemos el ayer en las manos de un Dios que se deleita en obrar siempre en forma misericordiosa.

En segundo lugar, hemos de lanzarnos al futuro llenos de optimismo y de confianza en Dios.

En efecto, lo que realmente interesa para enfrentar los desafíos y las luchas de la vida es tener fe en Dios. El lo sabe todo y lo puede todo, y se complace en ayudar y guiar a sus criaturas. Así lo asegura la Escritura en términos muy claros: "¿No has sabido, no has oído que el Dios eterno es Jehová, el cual creó los confines de la tierra? No desfallece, ni se fatiga con cansancio, y su entendimiento no hay quien lo alcance. El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna. Los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen; pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán las alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán" (Isaías 40: 28-31). Y el apóstol Pedro nos aconseja: "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (1 S. Pedro 5: 7).

Naturalmente, la confianza en el poder divino ha de estar acompañada del esfuerzo humano. "Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente" (Josué 1: 9), es la orden de Dios. Desoírla sería caer en una engañosa presunción.

Finalmente, hemos de avanzar en las jornadas que tenemos por delante recordando que pronto la humanidad entera experimentará una transformación total. El regreso glorioso de Cristo marcará la iniciación de un nuevo comienzo para este planeta, como se explica en el artículo "¿Se acerca un mundo nuevo?" La aceptación de esta extraordinaria esperanza llenará la vida de un gozo profundo y duradero. ¿No es esto, acaso, lo que todos anhelamos?—T.N.P.

# Cómo Cultivar una



# MENTE POSITIVA

SERGIO V. COLLINS

**L**EL GLORIOSO emperador Marco Aurelio vivió en Roma hace mil novecientos años. Durante sus largas campañas se sentaba a escribir en algún lugar tranquilo de su campamento militar, a la sombra de los célebres estandartes que ostentaban el águila romana. El fruto de sus reflexiones ha sido preservado en una obra titulada *Meditaciones de Marco Aurelio*.

Una de las ideas más valiosas de este general y pensador, que vale oro en polvo para los que deseen ponerla en práctica en su vida personal es: "Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella".

Mucha gente se resigna a llevar una existencia monótona, sin realizaciones interesantes que beneficien a los demás y sin hacer nada por superarse personalmente. Creen que su destino los empuja a ser lo que son. Debido a eso adoptan alguna de las siguientes posiciones, que revelan la existencia de una mente negativa:

1. Toman una actitud indiferente y despreocupada. No hacen ningún

plan ni formulan propósito alguno concerniente a su futuro.

2. Adoptan una actitud pesimista. Les parece que no son capaces de conseguir nada positivo en su vida. Se sienten derrotados de antemano. Desean tener un futuro próspero y feliz, pero se consideran inferiores e incapaces de conseguirllo.

3. Creen que su destino ya está trazado, que de alguna manera su futuro se irá actualizando conforme a los planes hechos por una "fuerza" o " entidad" superior, desconocida para ellos.

4. Piensan que la posición de los astros en el momento de su nacimiento ya determinó su destino.

Toda persona puede cultivar actitudes mentales y pensamientos positivos, lo que le asegurará una vida útil y un destino feliz.

Por lo tanto se dedican a consultar a los astrólogos, a los que leen el futuro en la palma de la mano, o bien leer los horóscopos, con el objeto de saber lo que les conviene hacer en un momento determinado de su vida o cómo tienen que actuar frente a una circunstancia especial.

Estas personas no han pensado que "nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella", es decir, que cada uno debe forjar su propio destino mediante una planificación adecuada y el despliegue de laboriosidad, energía, tenacidad, pensamientos positivos y fe en Dios. El inmortal escritor español Miguel de Cervantes, declara en una de sus tragedias: "Cada cual se fabrica su destino; no tiene aquí fortuna alguna parte".

#### El valor de una mente positiva

Por el año 1838 un modesto joven sevillano de 25 años decidió trasladarse a Madrid. En vísperas de su viaje, el catedrático José Fernández Espino le preguntó extrañado la causa de su alejamiento de la provincia, y él le contestó con tremenda confianza en su propó-

sito: "¡Voy a Madrid a ser ministro!" Cinco años después fue elegido diputado por Madrid y por Cuenca, en 1847 desempeñaba la cartera de Gobernación, y posteriormente fue presidente del Consejo de Ministros. Ese joven de 25 años, de origen humilde, era Luis José Sartorius, a quien la reina Isabel II hizo merced del título de Conde de San Luis.

Quien lo vio salir para Madrid sin más ropa que la puesta, unas pocas pesetas en el bolsillo y una carta de recomendación para el ilustre periodista Andrés Borrego, pudo pensar: "¡Qué triste el destino que espera a este pobre joven!" ¡Pero no había tal triste destino!, porque él tenía pensamientos positivos, había trazado sus planes, confiaba en sí mismo y se había propuesto tener un futuro glorioso: "¡Voy a Madrid a ser ministro!" Y llegó a ser ministro, y más que ministro.

Con mucha razón decía Gustavo Len, médico y sociólogo francés, que "el hombre es el verdadero creador de su destino, y cuando no está convencido de ello no es nada en la vida".

**Si quiere usted conocer toda la verdad sobre:  
EL HIPNOTISMO, LA COMUNICACION  
CON LOS ESPIRITUS, EL OCULTISMO, LA  
PARASICOLOGIA Y LA PERCEPCION EX-  
TRASENSORIAL, LAS CURACIONES MI-**

**LAGROSAS, LA VIDA DESPUES DE LA VI-  
DA, pida la obra *Fuerzas superiores que actúan  
en la vida humana*, del Dr. Fernando Chaij, a  
Editorial SAFELIZ. Aravaca, 8 - Madrid-3.**

*Centinela*

Presidente del Consejo Editorial

HUMBERTO M. RASI

Director

TULIO N. PEVERINI

Copyright 1983, Safeliz  
Publicación editada con permiso de PPPA

EDICION ESPAÑOLA

Jefe de redacción  
ANDRES TEJEL

Redactor  
FRANCES X. GELABERT

Diagramación  
JOSEFINA SUBIRADA

EDITA  
EDITORIAL SAFELIZ  
Aravaca, 8 - Madrid-3

Imprime  
GRAFICAS MARCAR  
Ulises, 95 - Madrid

AÑO 86 - Núm. 1  
Depósito Legal: M-11126-1983

Revista mensual con una difusión media de  
600.000 ejemplares en español (edición his-  
panoamericana y española), inglés, francés,  
portugués y holandés.

Usted puede cultivar una mente positiva

El psiquiatra William Sadler declara: "El esfuerzo de la mente, si es persistente, inteligente, regular, sistemático y decidido, resultará satisfactorio para desarraigarse casi cualquier hábito que se haya afianzado en su personalidad". Como la mente negativa es el resultado de hábitos de pensar, es posible cambiar su orientación cultivando actitudes mentales y pensamientos positivos.

El apóstol Pablo recomienda: "Renovaos en el espíritu de vuestra mente" (Efesios 4: 23). En la mente humana suele haber frustraciones, descontento, resquemores, complejos, ideas derrotistas y toda clase de pensamientos negativos. El consejo bíblico es renovar la mente, desechar los pensamientos y las actitudes inconvenientes.

Una forma de renovar la mente es poniendo la vida en armonía con Dios y con el prójimo. La mejor forma de lograrlo es arrepintiéndose de los pecados y de las ofensas, y pidiendo perdón a Dios y a los demás, tal como lo recomendó Jesús: "Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores" (S. Mateo 6: 12). Además, para cultivar una mente positiva hay que abandonar los deseos de venganza y desquite, porque estas actitudes negativas drenan las fuerzas de la mente y alejan los pensamientos de los cauces armoniosos que Dios ha establecido para la mente de los seres humanos. En Romanos 12: 19 leemos en relación con esto: "No os vengáis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor".

El estudio regular de la Biblia, la oración habitual y la meditación son recursos insuperables que ayudan a cambiar radicalmente la orientación de los pensamientos. Quienes los pongan en práctica habrán dado un gran paso adelante en su esfuerzo por cultivar una mente positiva. ◇



## Diálogo Abierto

Consultas sobre el hogar, bienestar físico y mental, y problemas juveniles  
Contesta Raúl Villanueva T.

### MADRE PREOCUPADA PIDE CONSEJO

Como madre que soy quiero entrañablemente a mis hijos. Por eso me ha lastimado bastante la actitud de la primera hija que se me ha casado. He tratado de darle, con la mejor intención, algunas sugerencias buenas para su nuevo hogar, y se muestra muy rechazante. ¿Cree Ud. que debo seguir en mi amoroso propósito de orientarla?

El caso que Ud. presenta es muy delicado ya que a Ud. le parece ver mucha ingratitud en la actitud de su hija. Debido a defectos de carácter, o a malos sentimientos, puede haber hijos que actúen ingratamente en circunstancias como éstas, pero generalmente no es así. Se trata de una reacción natural y legítima en una hija que, ya casada, desea formar su propio hogar sin ingerencias extrañas. En esto, los padres tenemos que ser muy comprensivos y no ver necesariamente un gesto de desamor. Quizá le ayuden y le orienten estas palabras de un destacado consejero familiar: "Los padres deben recordar que sus hijos, una vez casados, se hallan en lo social al mismo nivel que ellos. Así como nosotros apartaríamos de nuestro hogar a toda persona extraña e indiscreta, este nuevo hogar tiene derecho a protestar contra las sugerencias no solicitadas y contra una aparente imposición de aquellos que los criaron y guaron hasta entonces. Quienes quiera que seáis, madre ansiosa, hermanos bien intencionados, tía solícita, abuela tierna, os lo ruego, evitad toda intrusión inútil en ese nuevo hogar. Si observáis estrictamente esta regla, los jóvenes sabrán venir a buscarnos cuando os necesiten".

### LOS ABUELOS Y LA LECHE

Algunos amigos me han dicho que la leche no es buena para las personas de edad avanzada. Dicen que a través de los años la persona pierde la capacidad de digerirla. Quisiera saber qué hay de verdad en esto.

Muchos dietistas reconocidos generalmente recomiendan, para las personas mayores, el uso de la leche como una excelente y relativamente económica fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, especialmente calcio. Sin embargo, hay quienes tienen un poco

de intolerancia hacia el azúcar que contiene la leche, la que es conocida como lactosa. Esto ocurre por la deficiencia de cierta enzima intestinal que es la que digiere la lactosa. Pero muchos médicos afirman que son muy pocas las personas a quienes la falta de esta enzima les impide digerir la leche.

### QUIERE SABER SOBRE EL COPYRIGHT

Estoy tomando un curso sobre periodismo y el arte de escribir, y deseo publicar algunos artículos que ya he preparado, pero quiero saber algo acerca de los derechos de autor.

Lo que se conoce como *copyright*, o derechos de propiedad literaria, es algo que todo escritor o publicista necesita conocer, a fin de evitar que otros obtengan ganancias financieras a base de lo que él ha producido. El *copyright* confiere al autor derechos exclusivos en cuanto a determinar cómo y dónde se debe usar lo que él escribe. Ese derecho se puede traspasar a otra persona sólo si el autor está de acuerdo con la compensación que se le ofrece por sus trabajos.

### ¿DEBE ESTUDIAR UNA PERSONA MAYOR?

Soy una persona mayor. Mis hijos están casados y tengo varios nietos. Siempre anhelé estudiar, pero nunca pude hacerlo debido a las tareas del hogar. Ahora que tengo más tiempo quisiera estudiar en la universidad. Mis hijos me desaniman. ¿Qué me aconseja Ud.?

Nunca es tarde para estudiar mientras haya la capacidad y el deseo para hacerlo. Muchas personas mayores lo han hecho con gran éxito, satisfacción y provecho. El hecho de que se haya llegado a una edad en la que tal vez se haga difícil conseguir un empleo en el que se pueda utilizar lo que se ha aprendido, no es razón suficiente para desistir de estudiar. Aparte de las puramente materiales, hay otras satisfacciones y otros motivos como la adquisición de conocimientos, el placer del estudio en sí, y la capacitación mayor que se adquiere para ser más útiles a nuestras propias familias y a las demás personas. No permita que la desanimen. Si puede hacerlo, estudie.

# USTED PUEDE MEJORAR SU CONDICION FISICA

**A**SI que está pensando en comenzar un programa de aptitud física? Me parece muy bien. Todo lo que necesita es dedicar de 30 a 45 minutos por día, tres o cuatro veces por semana, para poner en práctica un programa que mejorará su aspecto personal, eliminará kilos de más y agregará años a su existencia, además de reducir el riesgo de caer muerto como consecuencia de un ataque de corazón, el cual en algunos países es el asesino número uno.

El primer paso que hay que dar es escoger uno o más de los siguientes ejercicios: trote, ciclismo, natación, remo o caminar a paso vivo. Cualquiera de ellos o la combinación de algunos de ellos, o de todos, producirá los resultados que Ud. busca: fortalecer el corazón y los pulmones, abrir las venas y las arterias y hacer más improbable que ataque la enfermedad.

Elija un ejercicio que esté en armonía con sus necesidades y circunstancias. Si vive en una zona donde hay mucho tránsito, por supuesto el trote no es lo ideal. Si tiene acceso a una piscina, la natación puede ser lo más indicado. Y si tiene la fortuna de vivir cerca de un lago y le gusta el agua, podría probar el remo.

Una vez que Ud. ha decidido qué ejercicio puede y quiere practicar, debiera tener una consulta médica y someterse a un examen físico completo, sin el cual, y sin tomar en cuenta su historia clínica, nadie debiera emprender ningún programa de actividad física.

¿Así que usted ha decidido comenzar a hacer ejercicio físico? ¡Estupendo!

Conseguirá mejorar su salud si sigue un programa correcto. Pero, ¡cuidado!, si sigue uno no adecuado, puede empeorarla.

De modo que le interesa conocer algunos consejos prácticos que en este artículo expone un famoso deportista que ya forma parte del «club de los mayores de 40 años».

Otro punto que conviene recordar es que no debiera intentarse ninguna actividad mientras el cuerpo está rígido o frío. Por eso se recomienda tener un período de cinco minutos de ejercicios de calentamiento, lo que evitará lesiones innecesarias.

Comience lentamente la práctica de su ejercicio —sea caminata, trote, natación, ciclismo o cualquier otro—, y vaya aumentando gradualmente su duración e intensidad. Ud. puede orientarse fácilmente aplicando la llamada “prueba de la conversación”. Nunca corra tan rápido que no pueda hablar con el compañero que está haciendo ejercicio con Ud. Si al espirar sólo alcanza a decir una palabra, disminuya el ritmo.

He aquí otras recomendaciones importantes, fruto de la experiencia, que convendrá tener en cuenta.

**1. Período de enfriamiento.** Al practicar un ejercicio vigoroso, uno de los momentos más críticos es inmediatamente después que el mismo ha terminado. En efecto, es necesario que en ese momento se tenga un período de cinco a diez minutos de enfriamiento, realizando una actividad lenta como caminar.

**2. Progreso gradual.** Aunque ya lo hemos mencionado queremos subrayar este punto. Si Ud. descubre que no puede progresar, de una semana para otra, en su programa de ejercicios, debiera repetir los ejercicios de la primera semana y hacerlo hasta que se sienta en condiciones de avanzar a la etapa siguiente, que debe ser un poco más exigente.

**3. No comer inmediatamente antes de hacer ejercicio.** Por lo general, debieran evitarse las comidas sólidas dos horas antes de correr, especialmente cuando hace calor. Sin embargo, es importante beber líquidos en abundancia. Diez minutos antes de cualquier actividad que exige correr en un día caluroso, debiera tomarse un cuarto de litro de una de esas bebidas previstas para estas situaciones, y después hacer lo propio cada veinte o treinta minutos. Los líquidos contienen una alta concentración de azúcar y pueden tomarse sin problemas siempre que estén bien diluidos. En caso contrario, puede producirse una acumulación de líquido en el estómago, y una diarrea.

**4. Hora del día.** Algo importante es en qué momento correr o practicar



G. DEREE

ejercicio. Desde el punto de vista médico no hay un momento ideal único. Algunos prefieren hacerlo al fin del día. Los ejecutivos consideran a menudo que éste es el mejor momento porque les ayuda a liberar las tensiones que se acumularon en la oficina durante el día. Pero la hora más popular, de acuerdo con encuestas realizadas, es por la mañana, entre las seis y media y las siete. Los que practican ejercicio por la mañana son los que más perseveran en su programa. Sólo hay un índice de deserción de 30 por ciento, en contraste con 60 por ciento entre los que hacen ejercicio a la noche.

Lo importante es que el programa de ejercicio se acomode a su estilo de vida. El Dr. George Sheehan, autor de varios libros sobre aptitud física, trotó durante la hora del almuerzo. Está demasiado dormido por la mañana y demasiado cansado a la noche. El trotador más prominente de Washington, el senador William Proxmire, trotó cuando va al trabajo. "Si viajara en carro o auto durante la hora de congestiónamiento de tránsito —dice él—, probablemente necesitaría 25 minutos. Corro esas cinco millas en 35 minutos. De modo

que la diferencia es sólo de diez minutos, y me beneficio con un ejercicio aeróbico intenso".

**5. Exceso de ejercicio.** Esté atento para descubrir cualquier síntoma de exceso de ejercicio: dolor en el pecho, sensación de vértigo, mareo o náuseas. Es importante verificar su ritmo de recuperación cardíaca. Esto puede hacerse controlando su pulso cinco minutos después de haber completado su ejercicio: cuente el número de pulsaciones en diez segundos y multiplique por seis. Si su ritmo cardíaco es de 120, entonces Ud. ha estado practicando ejercicio en forma demasiado vigorosa.

**6. Observe el termómetro.** Una caminata en un día caluroso duplica la producción de calor del cuerpo. Un día hermoso para tomar sol junto a la piscina puede ser desastroso para quien está corriendo. A medida que aumenta el calor interior, el cuerpo compensa esto mediante la respiración. Estos fluidos que se pierden deben reemplazarse con agua y con otras bebidas. Si se pierde por transpiración más de 3 a 5 por ciento del peso del cuerpo, su rendimiento en el ejercicio se ve afectado. Si se pierde mucho más que eso, la salud misma

está amenazada. Si Ud. debe correr en un día caluroso, pésese antes y después. No tenga temor de beber mientras practica ejercicio, pues esto permite reemplazar los líquidos que Ud. está perdiendo. La antigua teoría de que debía evitarse el agua cuando se estaba acalorado, hace tiempo se ha desechado como anticuada.

**7. Cúbrase cuando hace frío.** Cuando hace frío, Ud. no recibe ningún puntaje adicional pretendiendo que pertenece a un club de osos polares. Su cuerpo puede adaptarse al frío con tal que se abrigue. De manera que Ud. puede usar con confianza un suéter de manga larga y un buen par de guantes. Los pulmones no corren el menor peligro cuando se inhala aire helado, pero recuerde que el viento tiende a hacer que el frío se sienta más. Por lo tanto, cuando hay viento, conviene tomar las precauciones correspondientes. Todos los climas son tolerables si uno se viste en forma apropiada.

No importa la edad que tengamos —y con mayor razón si pasamos ya los cuarenta años—, si practicamos ejercicio en forma inteligente y perseverante gozaremos de mejor salud y disfrutaremos más de la vida. ◇

# *Cuando Todo Parece Perdido,* ¿SE PUEDE EMPE

**S**ANDRA ZEITER, además de maestra, es una productora de programas de televisión que goza de gran popularidad y aprecio en su país, Puerto Rico. Hace algún tiempo, en una edición anterior de una de nuestras revistas apareció un interesante reportaje acerca de la inspiradora vida de esta valiente mujer.

En cierta ocasión Sandra sufrió un grave accidente, como resultado del cual su cuerpo quedó paralizado de la cintura hacia abajo. En aquel momento todo parecía perdido para aquella dinámica joven tan llena de entusiasmo y de amor por la vida. ¿Qué sucedería ahora con los grandes planes que ella había soñado para sus actividades en la televisión? ¡Qué tristeza enorme tener que abandonar la hermosa obra que con sus programas estaba llevando a cabo, a beneficio de la niñez de su país! Pero Sandra no se dio por vencida.

Algún tiempo después, cuando ya había salido del hospital, llegaba a los estudios de televisión sentada en su silla de ruedas, para colocarse de nuevo ante las cámaras, con su sonrisa de siempre y con una mirada de fe y valor brillándole en los ojos. Cuando tal vez en un momento todo le parecía perdido, esta valiente mujer decidió empezar de nuevo. Los nuevos comienzos a menudo son difíciles y hasta dolorosos, pero inmensamente gratos al espíritu. Para algunos, a veces resulta imposible empezar de nuevo. No poseen la fuerza de voluntad necesaria, y si la poseen, carecen de otros recursos indispensables.

Análogamente y hablando en términos espirituales, en la vida de todo individuo a menudo ocurren también incidentes que lo incapacitan para mantener la paz del alma, y la esperanza en las promesas divinas, que el ser humano tanto necesita. Estos son los accidentes causados por la tragedia del pecado. Cuando el hombre se hunde profundamente en el pecado, llega a pensar que no puede salir de esa situación y empezar una vida nueva, de bien, de pureza, y de agrado a Dios. No obstante, al sentirse en condición tan desvalida, si así lo reconoce, debiera saber



que inmediatamente se coloca a su disposición la fuente de poder más grande que existe. Algo que puede limpiar su vida y permitirle empezar de nuevo por un camino de santos ideales hacia la meta de la perfección, que es la única que brindará a su vida paz, felicidad y salvación eterna. ¡En fin, la única vida digna de vivirse!

En los días de Cristo vivía en Jerusalén un hombre que había ganado mucho prestigio y fama en la sociedad en que actuaba pero que, no pudiendo con ello satisfacer los anhelos de su alma, quiso saber cómo ganar el cielo, el reino de Dios. Entonces, una noche buscó al maestro Jesús en el silencio de su retiro y le hizo la gran consulta. Jesús le respondió con gráfica sencillez: "De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere otra vez no puede ver el reino de Dios" (S. Juan 3: 3). Quiso decirle que él tenía que ser transformado en otra personalidad espiritual. Tenía que experimentar, en fin, un cambio total, no parcial.

De primera intención Nicodemo no podía entender cómo una transformación tal sería posible. Nosotros tampoco podríamos comprender a través de un análisis racional el significado de tan importante proceso, si Cristo mismo no lo hubiera explicado, como lo hizo en

---

**El cambio cabal de la personalidad no es el fruto de nuestros esfuerzos o de la influencia del ambiente, sino el resultado de la obra de la gracia divina en el corazón humano y creyente.**

---

# ZAR DE NUEVO?



aquella ocasión. El nuevo nacimiento, o la obra de transformación, dijo Jesús, es algo a realizarse por el Espíritu Santo obrando en el alma humana. No es el fruto de nuestros propios esfuerzos o decisiones de rectificación. Tampoco es el solo mejoramiento de la vida actual, sino la absoluta sustitución de nuestra naturaleza carnal por una naturaleza espiritual. Notemos cómo se refiere San Pablo a este glorioso proceso del nuevo nacimiento o conversión: “De modo que si alguien está en Cristo, nueva criatura es: las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (2 Corintios 5: 17).

Las Sagradas Escrituras, por lo tanto, enseñan que en la persona convertida se operan dramáticos cambios en todos los aspectos. Recibe un nuevo espíritu (Salmo 51: 10), un nuevo corazón (Ezequiel 36: 26) y una nueva mente (Romanos 12: 2). Sus intereses no son ya básicamente terrenales. Mira hacia un futuro de gloria en donde se le ha prometido una vida de felicidad perfecta, en una tierra nueva (Apocalipsis 21: 1).

El poder transformador de Dios no se ha agotado aún ni se agotará jamás. Miles de hombres y mujeres en todas partes del mundo experimentan constantemente la gloria del nuevo nacimiento en Cristo Jesús. Hace algunos años

el mundo se asombró al leer acerca de los crueles crímenes cometidos por un grupo de jóvenes entregados a las drogas y dirigidos por un líder de influencia carismática llamado Charles Manson, a quien en cierta ocasión uno de sus propios seguidores describió como un individuo poseído del diablo. Entre los seguidores de este hombre había un joven llamado Charles Watson, quien, siguiendo órdenes de Manson y bajo la influencia de las drogas, había cometido una serie de crímenes. En cierta ocasión, al ir a matar a un hombre, éste le preguntó quién era él, y Watson le contestó: “Yo soy un diablo y vengo a hacer su obra”. Tanta era la maldad que había en el corazón de este hombre, que no se consideraba a sí mismo ni siquiera como un ser humano.

Como resultado de sus frecuentes actividades delictivas, finalmente Watson fue encarcelado y condenado a muerte. Sin embargo, más tarde esa sentencia de muerte le fue commutada, pero continuó cumpliendo su condena en el penal.

Un día, mientras descansaba en su celda, sintió que se apoderaba de él un intenso e inexplicable anhelo de recibir algo que su vida necesitaba. Descubrió que había en su alma un enorme vacío que llenar. Con lágrimas en los ojos imploró ayuda a algo o a alguien, y el cielo le respondió. Desde aquel mismo momento Charles Watson empezó a experimentar un profundo cambio en su vida, y sintió la plenitud de una paz que nunca antes había sentido. Su transformación fue absoluta. Un nuevo hombre nació en él, y murió dentro de él el empedernido criminal de antes. El Espíritu Santo había obrado el misterio de la conversión en aquel hombre de increíble maldad. Aunque tuvo que permanecer en la cárcel, ya no se consideraba más como un hombre privado de libertad. En las declaraciones que en cierta ocasión hizo a un periodista que lo entrevistó, se pudo apreciar el sentir de un hombre verdaderamente libre: “Una vez estuve esclavizado a Charles Manson, pero ahora soy un esclavo de Cristo Jesús. Como su esclavo, soy realmente un hombre

---

**El poder transformador de Dios no se ha agotado aún ni se agotará jamás. Miles de personas experimentan constantemente la gloria del nuevo comienzo en Cristo Jesús.**

---



## El Valor de la Fe

### • Necesidad de la fe

1. ¿Qué importante consejo dio Jesucristo a sus discípulos? Respuesta: Que tuvieran fe. “Respondiendo Jesús, les dijo: Tened fe en Dios. Porque de cierto os digo que cualquiera que dijere a este monte: Quítate y échate en el mar, y no dudare en su corazón, sino creyere que será hecho lo que dice, lo que diga le será hecho” (S. Marcos 11: 22-23).

2. ¿Qué cosa es imposible para el que no tiene fe? Respuesta: Agradar a Dios. “Pero sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan” (Hebreos 11: 6).

### • Desarrollo de la fe

3. ¿Por qué medio recibimos la fe? Respuesta: Por el estudio de la Biblia. “Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios” (Romanos 10: 17).

4. ¿Qué otra cosa podemos hacer para tener más fe? Respuesta: Pedirla a Jesús. “Dijeron los apóstoles al Señor: Auméntanos la fe” (S. Lucas 17: 5).

### • La fe y la ley de Dios

5. ¿Por qué medio somos justificados? Respuesta: Por la fe. “Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo” (Romanos 5: 1).

6. ¿La fe elimina entonces la ley de Dios? Respuesta: No la elimina. “¿Luego por la fe invalidamos la ley? En ninguna manera, sino que confirmamos la ley” (Romanos 3: 31).

### ¿QUE DEBO HACER?

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Tener fe en el poder salvador de Jesús | Gálatas 3: 26 |
| 2. Orar siempre con fe                    | Santiago 1: 6 |

### MI DECISION

Quiero vivir una vida de fe, confiando siempre en el poder de mi Dios para que me proteja cada día y obre en mí la salvación eterna.

### MOTIVOS DE REFLEXION

Por la fe en Cristo se puede suplir toda deficiencia de carácter, purificar toda impureza, corregir toda falta, y desarrollar toda buena cualidad.

La fe significa confiar en Dios, creer que nos ama, y sabe mejor qué es lo que nos conviene. Así podemos siempre tener paz en nuestro corazón.

libertado. Ni siquiera las paredes de esta cárcel logran aprisionarme porque Cristo me ha hecho libre”.

Cuando todo le pareció perdido, este hombre pudo empezar de nuevo. Comenzó una nueva vida que nunca hubiera podido comenzar con sus propias fuerzas. Al ver su impotencia y su debilidad, acudió a Dios, y el Espíritu Santo realizó en él, el milagro de un nuevo nacimiento. Experimentó en su vida la realidad del proceso que Cristo indicó a Nicodemo la noche de la gran consulta, cuando le dijo en respuesta a todas sus inquietudes espirituales y a sus ansias de cielo: “Te es necesario nacer otra vez”.

El nuevo nacimiento es la más grande obra que puede ser realizada en el ser humano. Pero no compete esta tarea ni al laboratorio científico, ni al aula docente. No es tampoco el resultado imperfecto de la influencia de fuertes corrientes moralizadoras. No es el fruto de la victoria de la voluntad humana. Es únicamente la consecuencia feliz de la obra de un poderoso agente externo que viene silenciosamente a nuestras almas: la potencia incomparable del Espíritu Santo de Dios.

El nuevo nacimiento brinda al hombre algo así como una segunda oportunidad para empezar de nuevo y no repetir errores del pasado; esa segunda oportunidad, que en momentos de frustración y angustia tantos han deseado en este mundo y que nunca han recibido por ignorar dónde hallarla, o no saber quién la ofrece.

Amigo lector, quien la ofrece —y es el único que te la puede brindar—, está en todo momento muy cerca de ti, con su mano extendida. Es Cristo, que está a la vera de la puerta de tu corazón y te dice en amoroso convite: “He aquí yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oyere mi voz y abriere la puerta, entrará a él” (Apocalipsis 3: 20). Si la abres, mediante el Espíritu Santo, Cristo entrará en tu alma, y se producirán en ti los gloriosos frutos del nuevo nacimiento, el comienzo de una nueva vida que te conducirá, por una senda de paz y bien en este mundo, al disfrute de la felicidad perfecta en la eternidad del cielo prometido. ◇

# Alimentación para EX FUMADORES

Por la Dra. IRMA B. de VYHMEISTER

Profesora de Nutrición en la Universidad de Loma Linda, California

**Y**O DEJARIA de fumar si no fuera porque... —La bella joven posó, dejó su cigarrillo y miró sus dedos medio amarillentos y sus largas y bien cuidadas uñas, y agregó—: Todos los que dejan de fumar suben de peso. Y eso... ¡yo no lo toleraré...!

Movió su cabeza haciendo volar su largo cabello brillante y limpio. Su figura esbelta y elegante se perfilaba en su moderno traje pantalón.

Lo cierto es —continuó— que el subir de peso me aterra. He tratado varias veces de dejar el cigarrillo, pero vuelvo al vicio porque cuando fumo no tengo apetito, y así mantengo mi línea. —Al decir esto apagó el cigarrillo en el cenicero y me miró con sus grandes ojos redondos de pestañas curvas y perfectas, como esbozando la pregunta: ¿Tiene Ud. la respuesta?

—Sé de muchas personas que han dejado de fumar. Todas no necesariamente suben de peso. Depende de cuánto ese cigarrillo significa para Ud. —le dije.

Seguimos la conversación. Al sugerirle que estudiásemos una línea de acción, la joven se interesó grandemente.

—Yo sé cuáles son mis limitaciones, y pensaré lo que podría y no podría realizar —dijo.

Al final esbozamos un plan y ella prometió seguirlo.

Acordamos reunirnos dentro de dos semanas para evaluar el progreso. Entre tanto la llamaría de vez en cuando por teléfono para charlar.

Las pautas generales del programa

cubrirían las siguientes actividades:

- a. Beber agua al levantarse y entre comidas durante todo el día.
- b. Hacer ejercicio en la mañana y en la tarde. Esto debía cubrir caminatas y calistenia; además, respirar aire puro.
- c. Un baño de esponja una o más veces al día.
- d. Descanso adecuado de más o menos ocho horas diarias.
- e. Una dieta sencilla, natural, sabrosa, servida con gracia y rica en vitaminas y minerales.

—Si siente deseo de fumar —agregué—, beba agua, o dése un baño, o tenga a mano algunas verduras cortadas en palitos o rebanadas. Podrá masticarlas sin aumentar las calorías. Como el dejar de fumar hace más sensibles las papillas gustativas, debería Ud. reeducar el gusto para que los alimentos, además de ser sanos y sencillos, sean también apetitosos, y de bajo tenor calórico. Prepare y siga un régimen dietético conforme a las siguientes recomendaciones:

1. Coma suficiente para satisfacer el apetito y mantener el peso. No coma entre comidas. Beba agua o coma verduras bajas en calorías.

2. Use las frutas como postre. Son sabrosas y contienen vitamina C. El que fuma tiene bajo nivel de vitamina C en la sangre. Esta valiosa vitamina que mantiene los tejidos sanos, se encuentra únicamente en las frutas y verduras. Use el azúcar en muy pequeña cantidad.

3. Consuma las grasas en su forma natural: aceitunas, nueces, aguacates, semillas oleaginosas. Agregue un poco de aceite a las co-

midas para hacerlas más sabrosas. Los que dejan de fumar descartan uno de los riesgos involucrados en las enfermedades coronarias. Evite las grasas duras (saturadas) que aumentan el colesterol de la sangre.

4. Use cereales y pan integral, que contienen vitaminas del complejo B, especialmente tiamina, la que es necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso, circulatorio y digestivo. Los cereales integrales contienen también la celulosa, que es parte de la fibra necesaria para el buen funcionamiento del tubo digestivo.

5. Suplemente las proteínas vegetales con cereales y leguminosas. Además use un poco de leche, huevos y queso. Si consume carne, hágalo en muy poca cantidad.

6. Beba agua abundantemente entre las comidas. Evite las bebidas gaseosas. Contienen demasiado azúcar. Beba jugos de frutas, agua fresca y té de hierbas, y evite el café y el té negro, que son estimulantes y aumentan el deseo de fumar.

7. Para aliño, use un poco de sal, cebolla, ajo, orégano y otras hierbas de sabor. Evite la pimienta, el chile y otras especias que son irritantes.

8. Evite las papas saladas, las frituras y el exceso de maní (cacahuate) salado.

Al pasar las dos semanas me encontré con la joven de nuestra historia inicial, quien había seguido todas las instrucciones mencionadas. Venía radiante, con el cutis limpio y con un tinte rosado en los dedos.

—No sabe cuánto le agradezco —me dijo moviendo su cabellera brillante—. Me siento tan bien. Le diré que no he tenido deseos de fumar. Y, por último, ¡no he subido ni un kilo de peso! ◇

# ¿SE ACERCA UN MUN

**N**UESTRO mundo está en su lecho de muerte. En un tiempo fue un lugar de belleza espectacular, perfección y paz. Pero ahora pareciera estar en sus últimos estertores. Una enfermedad devastadora ha asolado nuestro planeta, transformándolo en un lugar de miseria y decadencia. Esta enfermedad terminal se llama pecado.

Por todas partes se ven las señales de la decadencia.

Muchas veces he mirado desde un avión la espesa capa oscura de aire contaminado que cubre una gran ciudad, y me he preguntado hasta cuándo podremos sobrevivir en tales circunstancias. Esto contrasta dolorosamente con la situación que existía al comienzo, cuando la tierra estaba envuelta en una atmósfera limpida y vigorizadora.

Los ecólogos nos advierten alarmados que se acerca rápidamente el momento cuando el aire, el agua

y los alimentos estarán contaminados y envenenados, que la vida misma correrá peligro.

Por cierto que la contaminación ambiental es algo grave. Pero muchos creen que existe una amenaza mucho más seria, la de un holocausto nuclear. Ocurre una crisis internacional tras otra. Por todas partes hay problemas de violencia. Y el temor creciente de muchos es que pronto una de estas crisis no se pueda controlar y se convierta en una guerra nuclear masiva que extinga la vida de este planeta.

Pero aun en el caso de que el mundo no sea destruido por las armas nucleares o por la contaminación ambiental, ¿durante cuánto tiempo podrá absorber la explosión demográfica que estamos enfrentando, y que consume rápidamente tantos recursos vitales? Parece que se nos están por agotar muchas cosas básicas: agua, alimentos, petróleo, bosques... con sus consecuencias catastróficas.

La contaminación en aumento, la peligrosa tensión internacional y el agotamiento de los recursos naturales nos dicen que nuestro mundo está agonizando. Consideremos otro síntoma de la enfermedad terminal de la tierra: el desmo-

ronamiento de la sociedad. Crímenes tremendos se han convertido en algo corriente. Una plaga mundial de violencia hace que la gente viva constantemente con temor. En ciertos barrios de nuestras grandes ciudades prevalece la ley de la selva. Los divorcios están en aumento y muchas familias se disuelven. La inmoralidad es epidémica, y por todas partes está aumentando.

¿Qué puede hacerse? El intento de curar las enfermedades del mundo con los productos del conocimiento y la creatividad del hombre puede compararse al esfuerzo de curar el cáncer con una venda. Las soluciones humanas son inadecuadas, limitadas, temporarias, por más bien intencionados y sinceros que sean quienes las proponen.

Hay sólo una solución real para esta enfermedad que sufre nuestro mundo. Es una solución radical y permanente, de origen divino. El plan de Dios es que este mundo desquiciado y sufriente ceda su lugar a un mundo nuevo, una nueva obra de creación.

“Porque he aquí que yo crearé nuevos cielos y nueva tierra —dice el Señor—; y de lo primero no habrá memoria, ni más vendrá al pensamiento” (Isaías 65: 17).

Los escritores bíblicos aguardaban ansiosamente este mundo nuevo: “Nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia” (2 S. Pedro 3: 13). “Vi un cielo nuevo y una tierra nueva —escribió San Juan—; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron” (Apocalipsis 21: 1).

El Creador del universo no permitirá que la miseria continúe para siempre. El hará que este mundo, tal como lo conocemos, se trans-

¿Nunca ha pensado que su vida es insatisfactoria?,  
¿insegura?, ¿sin significado y sin futuro?

**LA VOZ DE LA ESPERANZA** le ayudará a comprender y encontrar el pleno significado de su vida.

Solicite, sin ningún compromiso, uno de los siguientes cursos:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> CURSO JUVENIL   | <input type="checkbox"/> LA BIBLIA HABLA |
| <input type="checkbox"/> TESOROS DE VIDA | <input type="checkbox"/> HOGAR FELIZ     |

a LA VOZ DE LA ESPERANZA  
Apartado 3201 - MADRID-3

Nombre .....

Calle ..... n° ..... piso .....

Población ..... Provincia .....



# DO NUEVO?

KEN McFARLAND

forme en otro enteramente nuevo.

¿Cómo será este nuevo mundo?

Será un lugar donde "nunca más se oirán ... voz de lloro, ni voz de clamor" (Isaías 65: 19). En este nuevo mundo, todos sus habitantes "serán justos" (cap. 60: 21). Será un lugar de gozo ininterrumpido, porque "enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron" (Apocalipsis 21: 4).

Cuando Dios rehaga nuestro planeta, nuevamente será un lugar donde sus criaturas podrán vivir en paz, seguras, rodeadas de una belleza incontaminada. ¿Parece una utopía? ¿Demasiado bueno para ser cierto? Sin embargo, tan certamente como este viejo mundo se está deshaciendo, es un hecho que Dios muy pronto re-creará la tierra. Nunca fue el plan de Dios que nuestro mundo se convirtiese en la ruina que vemos ahora. Jamás quiso que sus habitantes viviesen agobiados por el dolor, el odio y los temores. El mayor enemigo de Dios, el diablo, introdujo la enfermedad repulsiva del pecado en el mundo perfecto que Dios había creado, y los resultados han sido terribles.

Pero Dios no permitirá que esta tragedia continúe para siempre. Nos ha prometido en su palabra que Jesús pronto regresará a este planeta atormentado para llevar a sus seguidores al cielo durante un tiempo, después de lo cual purificará la tierra con un fuego que consumirá todo rastro de pecado. (Véase 2 S. Pedro 3: 10-13 y Apocalipsis 20.)

Entonces aquellos que hayan aceptado a Jesús como su Salvador y Señor, tendrán el incomparable privilegio de observar asombrados



cómo Dios re-crea la tierra. Y esta tierra renovada será totalmente hermosa, totalmente pacífica, y estará totalmente libre de cualquier cosa relacionada con el pecado.

¿Cuán pronto vendrá Jesús para buscar a sus seguidores? La Biblia dice que el Señor no quiere "que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento" (2 S.

Pedro 3: 9). El quiere que yo esté con él en la tierra nueva. Quiere que también Ud. esté. No podría soportar la idea de regresar a esta tierra para buscarnos sin que estuviéramos listos para acompañarlo. Sin embargo, Dios no podría esperar para siempre, y no lo hará.

Cuando “este evangelio del reino”, las buenas nuevas de la salvación en Jesús, sea predicado “en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones”, entonces, como dijo Jesús, “vendrá el fin” (S. Mateo 24: 14).

Probablemente la señal mayor y más animadora de que Jesús está casi listo para regresar a la tierra es la de que el Evangelio —las buenas nuevas de lo que Jesús ha hecho y está haciendo para solucionar el problema del pecado— está llegando rápidamente a todo el mundo. Al compartir esas buenas nuevas con otros mediante el testimonio de nuestras palabras y nuestras vidas, podemos ayudar a apresurar la diseminación del Evangelio en todo el mundo, y pronto veremos a Jesús cara a cara.

“Puesto que todas estas cosas han de ser deshechas, ¡cómo no debéis vosotros andar en santa y piadosa manera de vivir, esperando y apresurándodos para la venida del día de Dios, en el cual los cielos, encendiéndose, serán deshechos, y los elementos, siendo quemados, se fundirán! Pero nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva” (2 S. Pedro 3: 11-13).

Nuestro viejo mundo está muriendo. Gime agobiado por el dolor insopportable del pecado y sus consecuencias, y pronto dejará de ser. Pero se acerca un mundo nuevo y perfecto, tan real como éste sobre el cual estamos pisando.

Tengamos buen ánimo. Iniciemos este nuevo año llenos de optimismo y de confianza. Cristo viene, y viene pronto. Y lo hará para establecer su reino de justicia y de paz eternas en este mundo, que renovará con sus propias manos. ¿Nos estamos preparando para ser ciudadanos de ese mundo mejor? ◇

## Plegaria

*Señor, haz de mi un instrumento de tu paz,  
Donde existe el odio, que yo ponga el amor;  
Donde existe la ofensa, que yo ponga el perdón;  
Donde existe la discordia, que yo ponga la unión.  
Donde existe la duda, que yo ponga la fe;  
Donde existe el error, que yo ponga la verdad;  
Donde existe la desesperación, que yo ponga la esperanza;  
Donde hay tinieblas, que yo ponga la luz;  
Donde hay tristeza, que yo ponga gozo;  
¡Oh Maestro! que yo no busque tanto...  
Ser consolado, como consolar,  
Ser comprendido, como comprender,  
Ser amado, como amar,  
Porque es dando, que recibiré,  
Es olvidándome de mí, que me encontrará.  
Es perdonando, que seré perdonado,  
Es muriendo, que resucitaré a la vida eterna.*

*Amén.*



# Noticias de Interés

## Fondo "Hellen Keller" para ciegos

La Sociedad Bíblica Norteamericana ha establecido un fondo especial para proveer ejemplares de las Escrituras a los ciegos. Dicho fondo ha sido llamado Hellen Keller en honor de la mujer no vidente más ilustre de la historia, quien en su vida de esforzada superación y servicio al prójimo estuvo estrechamente vinculada con la obra de las Sociedades Bíblicas.

Hellen Keller nació en 1880, y a la edad de 18 meses una enfermedad la privó del oído y la vista. Comenzó allí una vida de frustraciones hasta que sus padres le consiguieron una tutora, Ana Sullivan. Desde entonces hasta la muerte de ésta, en 1936, la tutora no se separó de Hellen, y gracias a su dedicación y paciencia logró que aprendiera a leer, e incluso que llegara a graduarse con honores en la Universidad de Radcliffe en 1904.

La vinculación de Hellen Keller con las Sociedades Bíblicas se inició en 1921 cuando la Sociedad Norteamericana le puso una Biblia en un sistema de lectura para ciegos existente entonces, el cual resultó precursor del sistema Braille.

Con este fondo especial para ciegos la Sociedad Bíblica Nor-

teamericana espera conseguir recursos abundantes para la producción y distribución de cientos de Escrituras de alto costo para los no videntes. Cuesta cerca de 253 dólares producir una Biblia completa en sistema Braille.



## Sigue vivo el cristianismo en Alemania Oriental después de treinta años de comunismo

Después de más de treinta años de gobierno comunista en Alemania Oriental, diez millones de ciudadanos —o sea más de la mitad de la población total— todavía se consideran cristianos. De acuerdo con la Federación de Iglesias Evangélicas de la República Democrática Alemana, ocho millones son miembros de una de las ocho iglesias provinciales de la federación, 1 millón doscientos mil son católicos romanos, y el

resto pertenece a otros grupos religiosos. La población actual de Alemania Oriental es de 16.700.000 habitantes.

## Una Biblia para cada estudiante de secundaria

El año 1983 ha sido señalado por la organización internacional Juventud para Cristo como el año de la Biblia para la juventud. Una de las metas para este año es colocar una copia de la Biblia en las manos de cada estudiante de la escuela secundaria en todos los países donde Juventud para Cristo ejerce su ministerio. Las Sociedades Bíblicas de varios países de las tres Américas han manifestado su deseo de colaborar con dicha organización en esta maravillosa empresa de llegar con la Palabra de Dios a los jóvenes estudiantes del continente americano.

## Hay lágrimas y lágrimas

Aunque todas las lágrimas parezcan iguales, los expertos nos dicen que las lágrimas producidas por irritación son diferentes de aquellas causadas por la fuerza de los sentimientos o emociones.

Los investigadores recogieron muestras de lágrimas de voluntarios que observaban películas tristes. ¿Cuál fue su conclusión? Las lágrimas "emocionales" tienen una mayor concentración de proteína que las lágrimas causadas por irritaciones tales como las que produce el pelar cebollas.

## Israel construirá un canal entre el mar Muerto y el Mediterráneo

El gabinete de Israel ha aprobado recientemente un plan para construir un canal de 166 kilómetros entre el mar Muerto y el Mediterráneo, a un costo aproximado de 700 millones de dólares. El canal traería agua desde un lugar del mar que está debajo de Gaza hasta un punto cercano a Massada, en el ex-

tremo sur del mar Muerto.

Una comisión presidida por el Prof. Yuval Ne'Eman estudió el plan durante un año y medio, y dedicará otro medio año a estudios adicionales. El trabajo de construcción en sí demandará casi tres años.

Ne'Eman predice que el canal salvará al mar Muerto, que ha estado desapareciendo rápidamente durante los últimos años.

Un funcionario del gobierno israelí ha admitido que uno de los principales problemas que podrían surgir es el resultado de mezclar agua de los dos mares. "Sólo podemos conjeturar en cuanto a los efectos que esto tendrá sobre la microfauna,



pero ya se ha comenzado un estudio de este problema", declaró.

El nivel de agua en el mar Muerto se elevaría 18 metros en los próximos veinte años, lo que requeriría trasladar a otros sitios una serie de instalaciones de explotación minera que pertenecen a Jordania e Israel.

El canal proveería la base para instalar sistemas de refrigeración en una variedad de plantas industriales y estaciones de energía nuclear. Conectado con un oleoducto que transporta petróleo de países miembros del OPEC, el canal podría ahorrar miles de kilómetros de la ruta actualmente usada para transportar petróleo por barco a Europa y las Américas.



## SERVICIO DE EDUCACIÓN y SALUD

- Si desea más información sobre los artículos que aparecen en esta revista.
- O necesita orientación y consejo sobre problemas familiares, la lucha contra el tabaco, el alcohol, las drogas,...

Escriba a: SES. Cuevas, 23. Madrid-29.

# LA SALUD DE SUS HIJOS VALE ORO. HAGA UNA BUENA INVERSIÓN: ADQUIERA LA ENCICLOPEDIA MÉDICA MODERNA



Esta obra de inapreciable valor para toda la familia consta de tres grandes tomos profusamente ilustrados, con más de dos mil páginas con descripciones y tratamientos de cientos de enfermedades. Incluye más de 200 páginas con utilísimas instrucciones sobre primeros auxilios, emergencias y prevención de accidentes.



**EDITORIAL SAFELIZ**  
Aravaca, 8 - Madrid-3

Sírvanse enviarle información, sin compromiso por mi parte, sobre la  
**ENCICLOPEDIA MÉDICA MODERNA**

Nombre .....

Calle ..... n.º ..... piso .....

Población ..... Provincia .....

Recorte este cupón y mándelo a  
la dirección indicada y recibirá  
información.

Por favor, escriba sus datos con  
claridad.

