

el **CENTINELA**



**BENEFICIOS DE
UNA DIETA
VEGETARIANA,**
p. 6

**ES HORA DE
COMENZAR
DE NUEVO,**
p. 8

**SEGURIDAD
FRENTE AL FUTURO**

SEGURIDAD



SERGIO ARANGUIZ

FRENTE AL FUTURO

Dr. Tulio N. Peverini

QUE NOS reserva el futuro?"

Esta es una pregunta que muchos nos hacemos, especialmente al comienzo de un nuevo año, y creemos que merece cuidadosa atención.

Por un tiempo, después del colapso del comunismo en Europa Oriental y en la ex Unión Soviética, se pensó con optimismo en el comienzo de una nueva etapa en la historia de nuestra civilización. Se creyó que se avanzaría en forma unida por el camino del progreso, invirtiendo en obras sociales y en educación los fondos que antes se destinaban a las armas. Se acarició la ilusión, una vez más, de que podríamos resolver nuestros problemas y construir un mundo mejor.

El incremento de la violencia, el deterioro del ambiente y el relajamiento de las normas morales nos muestran que estamos ante un futuro incierto, azaroso. Sin embargo, debemos mirar hacia adelante con esperanza. Hay una luz poderosa que resplandece en medio de las tinieblas.

UN FUTURO INCIERTO

Los hechos, brutalmente, nos muestran una realidad diferente y nos indican que estamos ante un futuro incierto, azaroso. Veamos algunos elementos de ese cuadro oscuro.

Violencia. Los terribles disturbios de Los Angeles, ocurridos en mayo pasado, conmovieron la sociedad norteamericana y el mundo entero. Pero desgraciadamente, hay otros graves focos de violencia que son una fuente constante de preocupación. La guerra civil en Yugoslavia y en Moldavia. Las luchas en Afganistán y en Azerbaiján. Los ataques del Sendero Luminoso en el Perú. El conflicto inacabable entre árabes e israelíes. El incremento alarmante de la delincuencia. Los ataques sangrientos del terrorismo...

El 17 de marzo pasado, la embajada israelí en Buenos Aires fue destruida por un atentado terrorista del movimiento Jihad Islámica, dejando un saldo de 28 muertos, 305 heridos y

53 huérfanos. Y pocos días después, las Naciones Unidas aplicaron sanciones contra Libia por no entregar a los dos sospechosos del atentado de 1988, que precipitó a tierra a un Pan Am 747 en Lockerbie, Escocia, causando la muerte de 270 personas.

Un factor que sin duda promueve tanta violencia es el incremento espantoso de películas y videos con escenas agresivas que bombardean la mente de los espectadores.

Según Thomas Radecki, director de investigación de la Coalición Nacional sobre Violencia en la Televisión, a los 18 años, el niño norteamericano promedio habrá visto 200.000 actos violentos en la televisión, incluyendo 40.000 asesinatos.¹

Los resultados de esa siembra son previsibles. Dos psicólogos de la Universidad de Illinois estudiaron a un grupo de niños por más de 20 años. Encontraron que aquellos que observaron una cantidad significativa de violencia en la TV a la edad de ocho años, eran más propensos a cometer crímenes violentos o a practicar el abuso infantil o de la esposa al tener 30 años. "Creemos —afirmaron ambos— que una exposición marcada a la violencia en la TV es una de las causas de la conducta agresiva, el crimen y la violencia en la sociedad". Ante estos hechos, bien podemos preocuparnos por el futuro de nuestro mundo.

Deterioro del ambiente. "Un Planeta en Peligro", fue el título del artículo escrito recientemente² por tres expertos en temas ecológicos: L. Brown, C. Flavin y S. Postel. He aquí su alarmante declaración:

"A nivel global, casi todos los indicadores son negativos. Cada año, el nivel de gases contaminantes en la atmósfera, llamados de invernadero, alcanza una nueva altura, y la capa protectora de ozono se adelgaza más. Estos asaltos fundamentales contra la atmósfera son causados casi enteramente por naciones ricas, que usan la mayoría de los combustibles fósiles y los elementos químicos que reducen el ozono... [Además], desde 1972 la Tierra ha perdido casi 200 millones de hectáreas de árboles y los desiertos se han expandido 120 millones de hectáreas".

Por otro lado, la explosión demográfica constituye un problema casi insoluble, que hace que el futuro de la humanidad parezca cada vez más incierto. Los mayores aumentos de población ocurren y ocurrirán en los países más pobres, menos equipados para enfrentar las crecientes demandas.

Amenazas contra la salud. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el

virus del SIDA habrá infectado a más de 40 millones de personas para el año 2000, proyectando así una dolorosa sombra sobre el futuro de nuestra sociedad. Esta enfermedad, para la cual todavía no hay cura, se está convirtiendo rápidamente en una enfermedad de las mujeres. A mediados de esta década, el número de mujeres infectadas con HIV sobrepasará al de los hombres a nivel mundial.

Declinación de la moral. Otro factor que nos hace mirar el futuro con temor es la grave crisis moral de nuestro mundo. Rushworth M. Kidder, presidente del Instituto pro Ética Global, se refirió al problema en un artículo titulado "Ética, un asunto de supervivencia".³

Las normas morales, dice Kidder, se han derrumbado. En una encuesta a miles de estudiantes de secundaria, 65 por ciento de ellos admitieron que se copiarían a fin de aprobar un examen importante o que mentirían para

al futuro, o pueden temblar al considerar las perspectivas sombrías que nos aguardan. A Dios, en cambio, las crisis no lo toman de sorpresa. El sabe el fin desde el principio y tiene un plan misericordioso para este mundo: eliminar definitivamente el mal y el dolor, y establecer en esta tierra un reino de paz. "Sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis".⁵

2. Dios, nuestra defensa en las crisis del futuro. En el mundo hay una lucha constante entre el bien y el mal, una lucha que acarrea mucho dolor y nos expone a múltiples situaciones de peligro.

Aunque no podamos eludir totalmente las consecuencias del pecado en este mundo contingente en que vivimos, Dios ha prometido protegernos contra los males que nos rodean: "El ángel de Jehová acampa alrededor de los que le temen, y los defiende".⁶ Y el salmista exclamó confiado: "El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Omnipotente. Diré yo a Jehová: Esperanza mía, y castillo mío; mi Dios, en quien confiaré. El te librará del lazo del cazador, de la peste destructora... No temerás el terror nocturno... ni mortandad que en medio del día destruya. Caerán a tu lado mil, y diez mil a tu diestra; mas a ti no llegará".⁷

La Biblia y la historia están llenas de ejemplos que muestran cómo Dios protege a sus hijos de los peligros. Y Jesucristo también nos protegerá a nosotros porque él nos ama y porque él "es el mismo ayer, y hoy, y por los siglos".⁸

3. Dios nos acompaña en la hora de la muerte. De todas las crisis que el futuro nos tiene reservadas, no hay ninguna mayor que la de la muerte. Pero no necesitamos temerla, si recordamos que aun allí Dios está con nosotros. David afirmó con certeza inamovible: "Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú [Dios] estarás conmigo".⁹

La Biblia nos enseña que al morir no vamos al paraíso, al purgatorio o al infierno; sencillamente quedamos inconscientes, como durmiendo, según explicó Jesucristo.¹⁰ Esto le quita a la muerte mucho de su carácter temible u odioso.

Recordemos, además, que gracias a su muerte y su resurrección, Cristo ha vencido completamente a la muerte. El prometió: "Yo sola la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá".¹¹ Esta promesa se cumplirá gloriosamente en ocasión de la

Recorramos este año 1993 con sereno optimismo. Tomados de la mano de Dios, no tenemos nada que temer.

lograr un objetivo comercial. Y en un cuestionario a 5.000 estudiantes de los Estados Unidos sobre adónde acudirían para encontrar la mayor autoridad en asuntos relacionados con la verdad, unos pocos mencionaron a los padres o la religión. La gran mayoría repuso: "A mí". "Tengo que seguir mis instintos; tengo que hacer lo que siento que está bien, lo que es situacional, relativo, negociable".

Estas respuestas explican, en gran medida, por qué el mundo anda como anda.

UNA FUENTE DE ESPERANZA

A pesar de estos graves problemas, podemos y debemos mirar el futuro con esperanza. Hay una luz poderosa que resplandece en medio de las tinieblas. Esa luz es Dios.

Veamos cuatro magníficas verdades sobre la relación entre Dios y el futuro, y cómo eso nos afecta a cada uno de nosotros.

1. Dios, el Dueño del futuro. Con soberanía absoluta, Dios afirmó: "Yo soy Dios, y no hay otro Dios, y nada hay semejante a mí, que anuncio lo por venir desde el principio, y desde la antigüedad lo que aún no era hecho; que digo: Mi consejo permanecerá, y haré todo lo que quiero".⁴

Los hombres pueden especular en cuanto

segunda venida de Cristo.

4. Jesucristo establecerá muy pronto su reino de paz y dicha eternas. El acontecimiento más extraordinario y hermoso de todos los que ha experimentado nuestro mundo, está en el futuro, y en un futuro muy próximo: Cristo regresará con poder a esta tierra para instaurar su reino de justicia y gozo eternos.

Sí, Cristo vendrá para completar su plan redentor y buscar a quienes lo aman y creen en él. Vendrá para juzgar a los impíos y “destruir a los que destruyen la tierra”.¹² Vendrá para resucitar a los muertos y dar vida eterna a sus seguidores. Vendrá para crear un cielo nuevo y una tierra nueva, donde no “habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron”.¹³ Vendrá, como hemos dicho, para establecer su gobierno de amor perfecto y de dicha sin fin. Si tenemos fe en Dios y guardamos sus enseñanzas, ¡qué futuro hermoso nos aguarda!

Comencemos a recorrer este año 1993, tan lleno de posibilidades e incógnitas, con sereno optimismo. Tomados de la mano de Dios, no tenemos nada que temer.

Recordemos que Dios es el dueño del futuro. El habrá de protegernos y sostenernos en las crisis que puedan presentarse, incluso si nos toca cruzar el valle de sombra y de muerte. Y él regresará pronto a este mundo para que vivamos para siempre con él, en su glorioso reino de felicidad. Un reino sin violencia, sin contaminación ambiental, sin enfermedad ni dolor, sin maldad de ninguna clase.

Apreciado lector, podemos sentir seguridad ante el futuro. Jesucristo ha dicho: “He aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo”.¹⁴ ◇

(1) *Newsweek*, 1.º de abril, 1991, p. 51. (2) *The Futurist*, mayo-junio 1992, pp. 10-14. (3) *The Futurist*, marzo-abril 1992, pp. 10-12. (4) Isaías 46:9-10. (5) Jeremías 29:11. (6) Salmo 34:7. (7) Salmo 91:1-3, 5-7. (8) Hebreos 13:8. (9) Salmo 23:4. (10) S. Juan 11:11-13. (11) S. Juan 11:25. (12) Apocalipsis 11:18. (13) Apocalipsis 21:1-5. (14) S. Mateo 28:20.

EL LECTOR PREGUNTA

VIOLADA

Hace tiempo vivo angustiada porque a los 10 años fui víctima de violación. Hace dos años tuve un novio a quien todavía amo mucho. Siempre fue muy tierno y cariñoso conmigo. Nuestra relación avanzó muy bien hasta que él me propuso matrimonio. Entonces lo rechacé por temor a su reacción cuando llegara a saber lo que me ocurrió. También pensé que no podría hacerlo feliz en mi condición. ¿Cómo puedo decirle a un chico que ya no soy virgen? ¿Podré tener un matrimonio feliz?—Violada.

Lamentamos que usted haya sufrido una experiencia tan terrible. Estos actos dejan huellas profundas de tristeza y congoja. Debe recordar, sin embargo, que usted no tuvo control de la situación: no fue usted quien cometió el acto criminal. Por lo tanto, no debe sentirse culpable por lo ocurrido. Tampoco debe creer que perdió la capacidad de contribuir a la felicidad del hombre que pueda llegar a ser su esposo.

A un hombre que la ama de verdad, puede contarle con sinceridad lo que sucedió. No necesita entrar en detalles. No conviene que lo haga muy temprano en el desarrollo del noviazgo. Es mejor hacerlo cuando la relación ha avanzado y ya tiene cierta seguridad en cuanto a la honestidad, consideración, discreción y madurez de su novio. Generalmente un hombre razonable y comprensivo estará dispuesto a seguir adelante con los planes después de conocer esta realidad, y a no dejar que la misma sea un obstáculo para una buena relación matrimonial. También comprenderá cuán terrible fue para usted el impacto emocional de la experiencia, y se cuidará de no referirse jamás a la misma de un modo que pueda lastimarla.

A menudo un hombre que descubre que su esposa tuvo relaciones sexuales de algún tipo antes de casarse y no se lo comunicó, tiende a sentirse engañado y a dudar de su sinceridad y pureza. Por eso es mejor que estas cosas se aclaren de

antemano. Es mejor no casarse con un hombre que decide romper la relación por esta causa, que casarse con la esperanza de que él no lo descubrirá o que al descubrirlo lo va a aceptar sin dificultades.

Ser virgen no es necesariamente una condición física evidenciada por un himen intacto. Hay chicas que lo tienen, pero que han cometido indiscreciones y se han tomado libertades en su trato con personas del otro sexo a tal grado que puede decirse que moralmente no son vírgenes. Muchas simplemente conservan el símbolo físico porque han tenido la sagacidad de protegerlo, pero moralmente han perdido la virginidad. Hay otras, como usted, que moralmente son vírgenes, aunque hayan perdido el símbolo físico contra su propia voluntad.

Dios la ama, y quiere que pueda vivir una vida feliz. Rogamos a él que le ayude a sanar de esa herida emocional que recibió siendo niña, y que la ayude a vivir plenamente. También rogamos al Señor que la guíe para que pueda encontrar a un chico bueno y cristiano que la sepa valorar. Si es su voluntad concederle este anhelo de su corazón, no dudamos de que él les ayudará para que ambos puedan disfrutar de las bendiciones y la felicidad de un matrimonio en armonía con el plan de Dios. Mientras tanto, haga lo mejor de su parte por superarse en todos los aspectos de su vida, y hágase el propósito de vivir cerca de Dios a fin de tener la sensibilidad espiritual que le permita discernir su voluntad para su vida. Su promesa es: “Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará” (Salmo 37:5). Confiamos que esta pueda ser su experiencia diaria.

Contestan

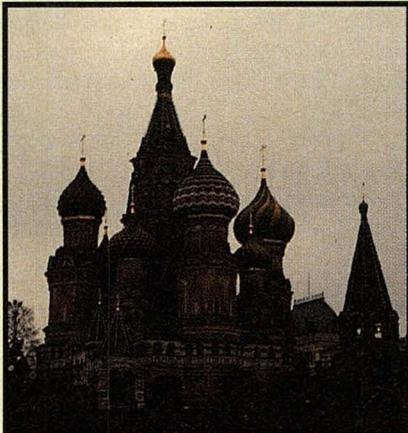
- Dr. EMILIO GARCIA-MARENKO, especializado en Relaciones Familiares
- Lic. ADA GARCIA-MARENKO, especializada en Psicología y asesoría prematrimonial

Dirija sus preguntas y comentarios a:
EL CENTINELA—EL LECTOR PREGUNTA,
P. O. Box 7000, Boise, ID 83707, EE. UU. de N. A.

SEÑALES DE LOS TIEMPOS

Contaminación ambiental en la ex Unión Soviética

Unos 70 millones de rusos y personas de otras nacionalidades que viven en 103 ciudades industriales, respiran aire contaminado con proporciones de sustancias



tóxicas cinco veces mayores que las permitidas.

● Ingenieros e investigadores han provocado unas 130 explosiones nucleares en territorio ruso con el propósito de hacer investigaciones geofísicas, crear presión interna en campos de petróleo o para mover tierra. Los daños causados a la tierra, el agua, la gente y los animales son seguramente enormes.

● En Rusia, mayormente en Siberia, se derraman unos 920.000 barriles de petróleo diariamente. Esto equivale a la cantidad derramada en Alaska por el buque Exxon Valdez cada seis horas. Un estanque de petróleo derramado tiene casi dos metros de profundidad, 6,4 km (4 millas) de ancho y unos 11 km (7 millas) de largo.

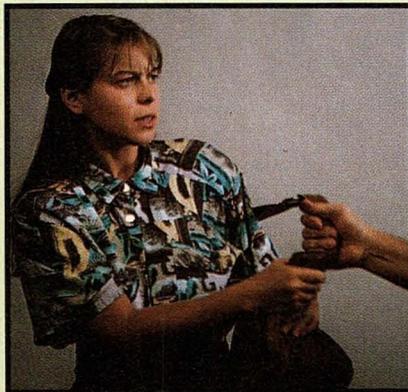
● En la ciudad de Magnitogorsk, sede de la planta de acero más grande del mundo con 64.000 empleados, los doctores administran un cóctel de oxígeno (compuesto de jugo de frutas, azúcar y

claras de huevos: todo mezclado con oxígeno puro) a los pacientes con problemas respiratorios. El número de pacientes con esta deficiencia casi se ha duplicado en la última década. Se estima que menos de uno por ciento de los niños de la ciudad disfruta de buena salud (*U.S. News & World Report*, 13 de abril, 1992, pp. 42-47).

Aumenta el costo del crimen

Según algunos cálculos, el crimen cuesta unos 128 mil millones de dólares cada año a los negocios en los Estados Unidos en la forma de robos directos, gastos judiciales y medidas de seguridad. Estos gastos son pasados al ciudadano norteamericano en la forma de precios más altos, lo que resulta en un "impuesto criminal" de \$1.376 dólares por familia. Se estima que un crimen violento puede costarle a un negocio unos \$250.000 dólares por concepto de compensación a empleados ansiosos, pérdida de ventas y seguridad extra.

Un 60 por ciento de las mercancías hurtadas a almacenes es robado por los propios empleados. El hurto interno es mucho peor que el robo a manos de extraños. En base a los botines recobrados, Jerry VanderPloeg, de Sears, declara que el ladrón de afuera roba un promedio



de \$90 dólares en mercancía, mientras que los empleados roban un promedio de \$750 (*U.S. News & World Report*, 13 de abril, 1992, pp. 55-58).

Los juegos de azar y el Estado

En Norteamérica se gastan cada año unos 220 mil millones de dólares en juegos de azar. En Europa la cifra llega a unos 50 mil millones. En los Estados Unidos, 33 Estados administran programas de lotería. Cada semana un tercio de los habitantes de estos Estados compran billetes. Los gobiernos estatales ganaron 8 mil millones de dólares en 1991 gracias a las loterías y gastan unos 400 millones de dólares cada año en propaganda para desarrollar el interés de los jugadores.



Las posibilidades de ganar un premio en las loterías grandes es mínimo. Por ejemplo, para tener un 50 por ciento de probabilidad de ganar en la lotería bisemanal de California, usted tendría que comprar un billete para cada sorteo durante 110.372 años. Las apuestas, sea en forma de loterías o juegos de casinos, generalmente perjudican a los más pobres. Destruyen la vida de aquellos que llegan a jugar más de lo que ganan, y desvían el dinero que podría beneficiar a la economía (*The Economist*, 11 de abril, 1992, pp. 21-24). El que los gobiernos apoyen los juegos de azar es penoso y altamente dañino para sus ciudadanos.

PACIFIC PRESS

BETTY BLUE

BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGETARIANA

Aurea Burgos

DUJANE TANK

EL VEGETARIANISMO es un concepto antiguo que goza actualmente de nueva popularidad, especialmente entre la gente joven. Muchas personas se hacen vegetarianas por diferentes razones, pero la razón principal es la salud. La dieta vegetariana es alta en carbohidratos complejos, fibras, vitaminas y minerales esenciales, y a la vez baja en grasas saturadas y colesterol. La Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana del Cáncer recomiendan una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos, características típicas de la dieta vegetariana.

Existe considerable base científica que sugiere una relación positiva



entre el régimen alimentario vegetariano y la reducción de algunas enfermedades crónicas como: la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, el cáncer del colon y otras más.

La creciente incidencia de estas enfermedades en las naciones industrializadas, comparada con la que existe en otras culturas, demanda especial atención a la dieta y a otros factores que encontramos en la manera de vivir de los vegetarianos y de los no vegetarianos.

El vegetarianismo generalmente se define como la abstinencia de carne, pescado y aves, pero abarca una amplia variedad de patrones alimentarios con diferentes grados de alimentos de origen animal excluidos de la dieta. Las dietas vegetarianas más comunes son:

1. Lacto-ovo-vegetariana: Esta dieta excluye carne, pescado y aves. Incluye vegetales, frutas, cereales, panes enriquecidos, huevos, leche y productos lácteos, legumbres, nueces y semillas.

2. Lacto-vegetariana: Esta dieta excluye carne, pescado, aves y huevos. Incluye leche y productos lácteos, vegetales, frutas, cereales y panes de grano entero, legumbres, nueces y semillas.

3. Vegetariana estricta: Esta dieta excluye todos los alimentos

de origen animal. Incluye vegetales, frutas, cereales y panes de grano entero, legumbres, nueces y semillas. Las personas que siguen esta dieta deben ejercer mucho cuidado al planear la dieta para evitar deficiencias nutricionales, especialmente de vitamina B₁₂, hierro, calcio y vitamina D. Se recomienda usar un suplemento de vitaminas y minerales.

4. Dieta macrobiótica "ZEN": Esta dieta consiste en 10 niveles básicos de restricciones desde el nivel -3 al +7, y va eliminando gradualmente el consumo de alimentos de origen animal, frutas y vegetales. El nivel +7 consiste en cereales, panes y granos solamente. Los niveles bajos de esta dieta proveen las necesidades nutricionales, pero los niveles más altos son deficientes en muchos nutrientes y han causado consecuencias desastrosas en muchos de los seguidores de la misma, especialmente en niños y adolescentes.

Otras restricciones incorporadas a algunas dietas vegetarianas: Evitar o limitar el uso de miel, bebidas con cafeína, alcohol, alimentos procesados y preservativos.

BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGETARIANA

1. Reduce la mortalidad causada por enfermedades coronarias. Los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre son más bajos en los vegetarianos que en los no vegetarianos. Esto se atribuye a que la dieta es baja en el nivel total de grasa y colesterol.

2. Reduce la presión arterial. Las personas vegetarianas tienen menos incidencia de alta presión. Posiblemente esto ocurre debido al uso bajo de sal y al mantenimiento de un peso normal, en combinación con ejercicio regular.

3. Reduce el riesgo de diabetes en los adultos. Por lo general, los vegetarianos mantienen un peso normal. La obesidad predispone a enfermarse de diabetes. La dieta vegetariana es alta en carbohidratos complejos y fibra, y esto mejora el metabolismo de carbohidratos y baja el nivel de azúcar en la sangre.

4. Reduce el riesgo de cáncer del colon, diverticulosis y estreñimientos. Esto puede deberse a que la dieta vegetariana es alta en fibra, frutas y vegetales, y baja en grasa, colesterol y cafeína.

5. Reduce el riesgo de cáncer del pulmón. Esto se atribuye a que los vegetarianos generalmente no fuman y a que la dieta es alta en beta caroteno (precursor de la vitamina A).

6. Reduce el riesgo de obesidad. Posiblemente esto se debe a que la dieta vegetariana es moderada en calorías, baja en grasas, y no recomienda el uso de alimentos sin valor nutritivo. Estas prácticas,

La autora es dietista clínica en las unidades de Cardiología, Neurología y Ortopedia del Centro Médico Universitario Loma Linda, en California.

GRUPOS DE ALIMENTOS EN LA DIETA SIN CARNE Y CANTIDAD A USARSE DIARIAMENTE

Grupo I

GRANOS,
CEREALES Y PANES

4 ó más porciones. Una porción = 1 rebanada de pan integral, 1/2 taza de cereal seco, 1/2 taza de cereal de grano entero cocinado, 1/2 - 3/4 taza de arroz integral, 1/2 taza de pasta de trigo integral.

Grupo II

FRUTAS Y VEGETALES

1 - 2 porciones. Frutas y vegetales ricos en vitamina C: naranja, toronja o pomelo, mango, papaya, fresas, melón, tomate, brócoli, col de Bruselas, pimiento rojo o verde, repollo chino, repollo.

1 - 2 porciones. Vegetales de color verde o amarillo intenso: lechuga romana, lechuga de hoja roja, zanahoria, brócoli, espinaca, berro, acelga, espárragos, endibia, calabaza (zapallo), camote (batata) amarillo. 2 porciones. Otras frutas y vegetales: maíz, guisantes secos, papas, berenjena, duraznos, albaricques, etc.

Una porción = 1 fruta ó ½ taza de la fruta cortada; 1 taza del vegetal crudo ó ½ del vegetal cocinado.

Grupo III

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

2 ó más porciones. Leche descremada o baja en grasa, suero de manteca de leche (*butter-milk*), yogur, requesón bajo en grasa, leche de soya fortificada.

Una porción de leche = 1 taza.

Grupo IV

1 ó más porciones. Legumbres: frijoles y guisantes secos, frijoles soya, tofu, cacahuete (maní). 2 - 3 porciones. Nueces y semillas: nogales, semillas de calabaza, semillas de girasol, ajonjolí, almendras. 2 - 3 por semana: huevos.

Una porción de legumbres = ½ taza cocida.

Una porción de nueces o semillas = 1 cucharada.

Grupo V

GRASAS Y ACEITES
1 - 2 cucharadas por día. Margarina, manteca de cacahuete, aderezo de ensalada, mayonesa y aceites.

TABLA 1

combinadas con el ejercicio, reducen el riesgo de sobrepeso.

7. *Reduce el riesgo de osteoporosis, cálculos renales y biliares.* Los estudios científicos sobre estos beneficios de la dieta vegetariana todavía no se han completado. Dichos beneficios pueden estar más relacionados con el estilo de vida, en combinación con la dieta y el ejercicio.

¿COMO PLANEAR LA DIETA VEGETARIANA?

La dieta vegetariana debe planearse cuidadosamente usando los grupos de alimentos que figuran en la Tabla 1. La misma debe incluir variedad de alimentos de comida a comida y de día en día. Reduzca el uso de alimentos de bajo valor nutritivo (azúcar, postres y comestibles con mucha grasa) y aumente el consumo de alimentos ricos en ácido ascórbico (vitamina C) para aumentar la absorción del hierro de origen vegetal. La persona debe familiarizarse con los alimentos ricos en hierro e incluirlos en la dieta diariamente.

PROTEINA

Muchas personas piensan que en un régimen vegetariano es difícil obtener una cantidad adecuada de proteína de buena calidad. El hecho es que la mayoría de las personas consumen alrededor del doble de la proteína que necesitan. El organismo sólo usa la proteína que necesita y el resto es transformado en calorías, o almacenado en forma de grasa, si no hacemos suficiente ejercicio.

¿QUE ES LA PROTEINA Y CUALES SON SUS FUNCIONES?

La proteína está formada por pequeñas unidades llamadas aminoácidos. Personas de todas las edades necesitan proteína. Para hacer proteína que pueda ser usada en forma efectiva, necesitamos 22 aminoácidos. Nueve de estos aminoácidos son esenciales (aminoácidos que el organismo no puede producir) y se los obtiene de los

alimentos que consumimos. Es necesario consumir proteína cada día y en cada comida.

La proteína es esencial para la formación y reparación de tejidos y para la formación de secreciones y fluidos del organismo como hormonas y enzimas. Las carnes son fuente de proteína completa y proveen todos los aminoácidos que necesitamos, pero no es necesario comer carne para obtener proteína de buena calidad. La proteína de origen vegetal provee todos los aminoácidos que necesitamos, aunque en diferentes proporciones. Combinando dos o más proteínas vegetales, obtenemos la misma calidad de proteína que contienen los alimentos de origen animal. Ver la Tabla 2 para encontrar combinaciones de alimentos que proveen proteína de buena calidad.

CONCLUSION

Una dieta lacto-ovo-vegetariana o lacto-vegetariana cuidadosamente planeada y preparada, provee los requisitos nutricionales recomendados por el *Consejo de Nutrición y Alimentos (Recommended Dietary Allowances)*, edición N.º 10, 1989. Existe suficiente base científica para respaldar la relación entre un régimen vegetariano y la prevención de algunas enfermedades crónicas. Dietas vegetarianas que excluyen totalmente productos de origen animal (leche, productos de leche y huevos), son deficientes en vitamina B₁₂, hierro, calcio, riboflavina y vitamina D. Se recomienda consultar a un dietista registrado, el cual es experto en nutrición, especialmente si la persona involucrada es un infante o un adolescente, una embarazada o un lactante, una persona mayor de 65 años, o una persona que está convaleciendo o que padece de una enfermedad crónica. El dietista le ayudará a planear la dieta y, si es necesario, le recomendará cómo suplementar algunos nutrientes. ◊

TABLA 2

COMBINACIONES QUE PROVEEN PROTEINA DE BUENA CALIDAD

Leche y productos lácteos + granos

Enchiladas de queso - Cereal con leche - Macarrones con queso - Lasaña - Budines de pan o de arroz - Arroz con queso horneado.

Granos + legumbres

Granola - Pan de maíz con frijoles - Burrito o tostada con frijoles - Arroz con lentejas o guisantes secos - Ensalada de garbanzos con semilla de girasol.

Legumbres + vegetales

Frijoles con calabaza - Garbanzo con tomate y zapallo italiano - Sopa de vegetales con frijoles rojos.

Vegetales + granos o maíz (elote)

Guisantes secos con maíz - Brócoli con maíz sobre arroz - Sopa de maíz con guisantes secos, quingombó y coliflor - Espárragos, maíz, pimiento, cebolla sobre arroz integral o trigo en grano precocido (*bulgur wheat*) - Combinación de vegetales: brócoli, espárragos, cebolla, zanahoria, sazón a gusto sobre trigo en grano precocido.

Vegetales + papa

Ensalada de espinaca y papa - Horneado de papa, brócoli, cebolla y hongos - Horneado de frijoles soya, con papa - Ensalada de papa, maíz y brócoli - Sopa de papa con zanahoria y quingombó.

DENTRO de una semana debemos mudarnos de casa. Con tres niños activos en la familia, nuestra vivienda actual se ha ido encogiendo como por arte de magia durante los últimos tres o cuatro años. No obstante, esta no es nuestra primera mudanza. Ya hemos pasado por esta inolvidable experiencia unas siete veces.

Si usted es un adulto, lo más probable es que también le ha tocado mudarse varias veces. Entonces ya conocerá lo que una mudanza conlleva. Desde el comienzo hasta el final, cambiar de domicilio es un proceso intenso y —a veces— sumamente revelador.

Sus múltiples fases incluyen la localización del lugar adecuado; los arreglos financieros, y la fijación de una fecha para el evento. Se debe entonces entrar en la etapa del empaque de las pertenencias que harán el viaje, y el abandono de aquellas que no merecen acompañarnos. Esta parte del proceso es usualmente la más lenta, pero también puede ser la más interesante. Las cosas que hemos guardado, no importa en qué momento de la vida, muestran cuáles fueron nuestras actividades; más aún, qué era lo que más valorábamos. Esta especie de arqueología domiciliar no sólo nos remonta al pasado y nos inunda de recuerdos; también nos permite emitir juicio sobre lo que hicimos y evidenciar cuáles son ahora nuestras nuevas prioridades.

Cuando guardamos nuevamente ciertas cartas, y echamos al recipiente de basura los libros y revistas que ya no despiertan en nosotros el interés de antaño, estamos construyendo las bases

para cambios y el inicio de una vida algo diferente. Cuando se cierran y numeran las cajas, llenas de aquellas cosas que aún apreciamos, pareciera que toda nuestra vida ha entrado en la etapa de crisálida: no recobraré su plenitud hasta que las cajas se abran para derramar sus tesoros en la casa que ahora ha de ser nuestro hogar.

Luego llega el día del traslado, el día en que se descartan en un momento las ataduras con lo familiar, con lo que fue hasta ese momento nuestro hogar. Con mezcla de emociones, dejamos el pasado tras una puerta y emprendemos rumbo hacia el futuro: un nuevo hogar, nuevo vecindario, nuevos amigos, quizá nuevos hábitos, una nueva etapa en nuestra vida.

NO ES NECESARIO MUDARSE

No tenemos que mudarnos para lograr un nuevo comienzo. Una mudanza no es lo único que puede proporcionarnos ese sentido de novedad y transformación. Es más, es muy probable que después de una mudanza continuemos siendo las mismas personas con una nueva dirección postal. La vida y las circunstancias nos proporcionan innumerables oportunidades e invitaciones para iniciar cambios. Por ejemplo, la llegada de una criatura, de un nuevo año, un nuevo empleo, un nuevo amigo, la lectura de un libro o artículo.

Podemos adquirir nuevos hábitos de ejercicio; redecorar parte de la casa o pintarla. Podemos intentar ganar nuevos amigos, ser más corteses, sonreír más, variar nuestras rutinas.

Si a usted le gusta leer, durante este mes podrá disfrutar de numerosas páginas editoriales de revistas y periódicos en las que sin duda se discutirán diferentes posibles reso-



*En cualquier momento podemos iniciar un proceso
rumbos nuevos. Y esto puede ocurrir en cual*

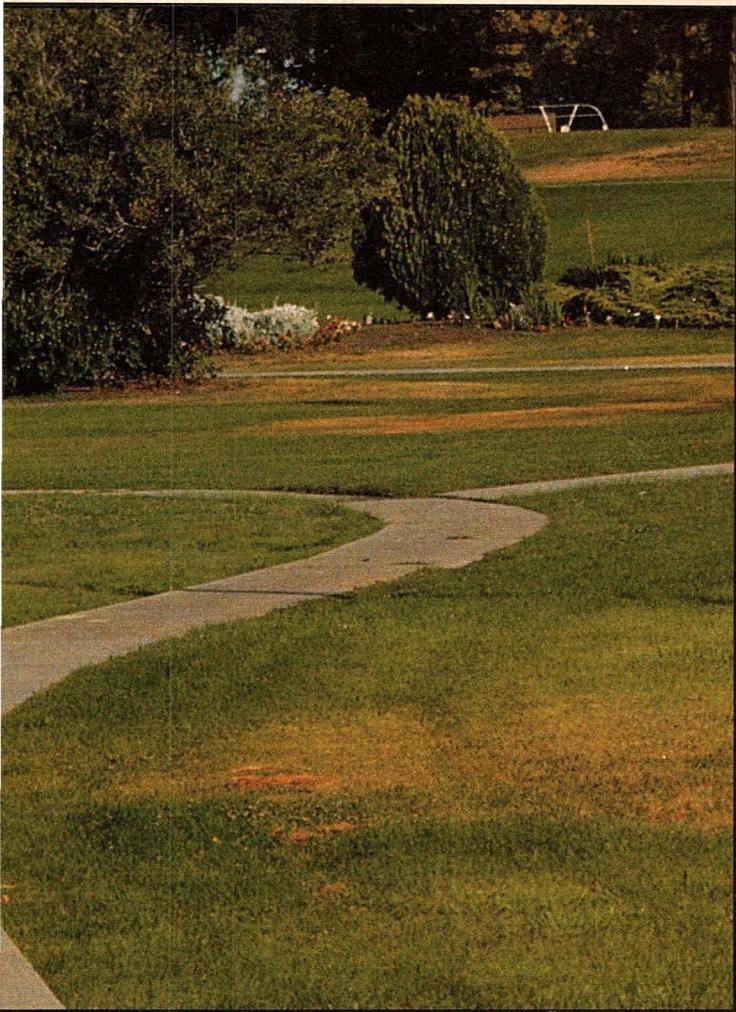
ES HORA DE COMI

luciones de Año Nuevo. Revistas de noticias hablarán de cambios necesarios en la política nacional, de la importancia de labrar una nueva sociedad más responsable y sensible al sufrimiento de sus ciudadanos.

Algunas publicaciones invitarán al diálogo entre pobres y ricos, entre negros y blancos y personas de otras razas. Otras, universalistas, quizá discutan el surgimiento de un nuevo orden mundial y la esperanza de una paz basada en la cooperación entre naciones.

Aun otras hablarán de cambios personales. Del encanto de una nueva figura más esbelta, nuevos estilos de peinado, nuevas ropas o una cirugía plástica. Le sugerirán cientos de cambios y posibilidades, y le ofrecerán ideas acerca de cómo lograr el éxito durante el año que apenas comienza.

Creo que todos estaríamos de acuerdo en que hay muchas cosas que deberían cambiarse, tanto en el plano nacional como en el personal. Podemos incluso convertir en realidad algunos de estos cam-



para descartar los viejos caminos y emprender cualquier lugar y bajo cualquier circunstancia.

EMPEZAR DE NUEVO

bios. Nos conviene intentarlo; trazarnos metas y luchar por esos objetivos. Pero casi todos estos cambios son externos por naturaleza. Sólo una relación de fe con Jesucristo puede lograr una transformación cabal y profunda.

PODEMOS COMENZAR DE NUEVO

La raíz de nuestro optimismo se alimenta en la verdad milenaria de las Escrituras. Ningún cambio será efectivo o permanente si no contempla la transformación del

ser interno, del mismo corazón, y Dios es el único que puede lograr esto. En cualquier momento, con la ayuda divina, podemos iniciar un proceso para descartar los viejos caminos y emprender rumbos nuevos. Y esto puede ocurrir en cualquier lugar y bajo cualquier circunstancia.

La Biblia, la suprema autoridad en cuanto a las posibilidades espirituales del ser humano, habla mucho acerca de nuevas cosas y nuevos comienzos. En sus páginas nos invita a nacer de nuevo: "De

cierto te digo, que el que no nace de nuevo, no puede ver el reino de Dios".¹

Nos asegura que Dios renueva cada día su compasión por nosotros: "Nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad".²

Nos dice cómo lograr la renovación: "En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad".³

El apóstol Pablo añade: "No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta".⁴

Hablando del símbolo visible de la conversión del creyente, Pablo también dice: "Somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en vida nueva".⁵

Según la Biblia, la novedad de vida es el resultado de un proceso de transformación del entendimiento. Ocurre cuando el creyente coloca su fe en Jesús, el Hijo de Dios. Requiere una entrega de la voluntad a Dios, una relación personal con él. Cuando se hace esto, el éxito está garantizado. "De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas".⁶

¿POR QUE NO COMENZAR HOY?

¿Por qué no hacemos planes

definidos para comenzar de nuevo?

Acerca del momento cuando puso su fe en Jesucristo, Martín Lutero declaró: "Me sentí nacido de nuevo, como un hombre nuevo... Entré a través de puertas abiertas en el mismo paraíso de Dios".

Usted también puede participar de una experiencia tal. A través de los años he visto a muchas personas que han sido transformadas por Jesús. Personas violentas y pendencieras se han tornado maduras y sensatas. Hombres viciosos y descuidados han llegado a ser creyentes sensibles y pulcros. Madres sufridas y tristes han encontrado nuevas energías en la lectura de la Biblia y en la comunión con otros fieles.

Con la ayuda de Dios y bajo la dirección del Espíritu Santo, usted y yo también podemos descartar todo aquello que nos separa de Dios y nuestro destino como seres redimidos por Jesús. Podemos depositar ese exceso de equipaje en sus manos, para luego emprender el viaje hacia el futuro con aquellos valores y cosas que sí vale la pena atesorar.

Si usted desea comenzar de nuevo, escuche las palabras del apóstol: "He aquí ahora el tiempo aceptable; he aquí ahora el día de salvación".⁷ Con Jesús podemos comenzar de nuevo hoy mismo. Hoy podemos compartir con él todos nuestros deseos de cambiar y nuestras esperanzas fallidas. De la mano de Jesús, podemos cerrar las puertas al pasado y comenzar a disfrutar de una vida nueva y mejor. ◇

(1) S. Juan 3:3. (2) Lamentaciones 3:22-23. (3) Efesios 4:22-24. (4) Romanos 12:2. (5) Romanos 6:4. (6) 2 Corintios 5:17. (7) 2 Corintios 6:2.

DIMENSIONES BIBLICAS DE LAS FINANZAS

Lic. Juan Prestol

Hay cinco conceptos básicos en la Biblia en cuanto a cómo relacionarnos con los bienes materiales. Cuando los comprendemos cabalmente, nos ayudan a librarnos de la codicia, la avaricia y el egoísmo; nos elevan a esferas de felicidad, servicio, contentamiento y satisfacción personal; y nos preparan para un futuro mejor en la patria celestial prometida por Dios para sus hijos.

Concepto N.º 1: El derecho de propiedad es inherente al Creador. Para el individuo con entendimiento espiritual, la idea de la existencia de Dios es aceptada con poca dificultad. En cambio, la aceptación de la *supremacía* de Dios como Creador encuentra serios desafíos entre creyentes y no creyentes.

Según la Biblia, Dios es el único y solo dueño de la tierra y del universo.¹ El es el que da poder para adquirir las riquezas materiales, para disfrutarlas y para compartirlas.²

Concepto N.º 2: El ser humano tiene el privilegio de administrar los bienes de su Señor. Las Escrituras nos dicen que al hombre y la mujer se les dio dominio para que "señoreasen" sobre toda la creación.³ Como administradores, sus funciones y privilegios fueron limitados por su dueño, quien declaró el árbol de la ciencia del bien y del mal fuera de su control.⁴ Esta limitación les recordaba que todo lo que disfrutaban era suyo sólo a título de préstamo y que sería reclamado en última instancia por Dios.

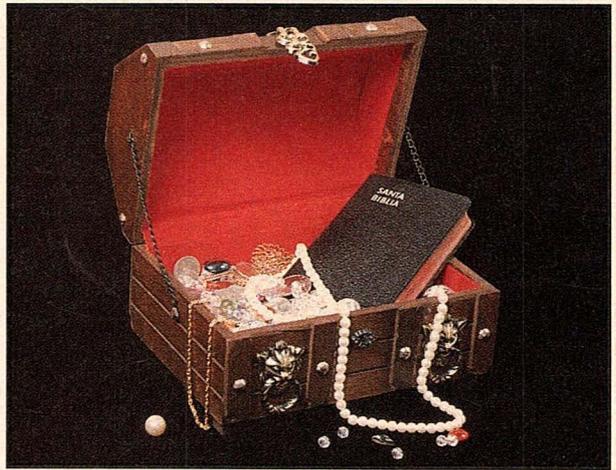
La parábola del rico —en la que un hombre se jactaba de los bienes que poseía— nos recuerda la brevedad de la vida y la incapacidad del hombre para trascender los límites que Dios le ha fijado.⁵ Salomón nos recuerda que venimos a este mundo desnudos y que también nos vamos de él desnudos.⁶

Concepto N.º 3: La relación con Dios precede a la dadivosidad. Dios desea que el hombre use sus bienes en forma generosa y altruista; pero esto sólo puede suceder cuando el hombre establece una relación con Dios a través de la obra del Espíritu Santo. Esta relación con Dios es precisamente el elemento determinante en la formación y el desarrollo de nuestros caracteres. Los cristianos prósperos son aquellos que mantienen un canal de comunicación abierto con su Señor. Dar con alegría sistemáticamente es sólo una consecuencia de esta relación.⁷

Concepto N.º 4: El motivo es más importante que la dádiva.

El autor es licenciado en Ciencias Económicas y vicepresidente administrativo de la Iglesia Adventista en el este de los Estados Unidos.

La razón por la que hacemos las cosas es de mayor importancia que lo que hacemos. Para el individuo motivado por el amor a su Señor y a su causa, la vida tiene un significado más amplio y más profundo. La motivación da a sus acciones verdadero valor. Dios reprobó al hombre de la parábola porque al proveer para el futuro no tomó en cuenta las cosas eternas y decidió depender de sí mismo y servirse sólo a sí mismo. El amor es lo que da valor a la obediencia.⁸



Concepto N.º 5: El objetivo principal del uso de las finanzas es el desarrollo de un buen carácter. Nuestras acciones reflejan el contenido de nuestro carácter. El uso que hacemos del dinero es a menudo una evidencia decisiva de cuáles son nuestras prioridades. El ser humano debe compartir con otros su tiempo, sus talentos y habilidades, así como sus recursos. De esa manera evita quedar apisionado en un círculo vicioso de egoísmo, en el cual no hay lugar para nadie más. Cuando el creyente entrega el diezmo, ofrendas u otros donativos a la iglesia, expresa su fe y amor por el Señor y mantiene y fortalece su relación con él. El beneficio financiero que estos recursos representan para la iglesia —aunque su entrega y uso es una práctica legítima y bíblica— es secundario con respecto a la relación entre el creyente y Dios.⁹

(1) Génesis 1:1, 24-31; Salmo 24:1; Colosenses 1:16. (2) Eclesiastés 5:19; 1 Crónicas 29:14. (3) Génesis 1:26. (4) Génesis 2:16-17. (5) S. Lucas 12:15-21. (6) Eclesiastés 5:10-15. (7) Hebreos 12:2; 2 Corintios 9:7. (8) Deuteronomio 7:7-8. (9) Malaquías 3:10; Efesios 3:10; S. Mateo 23:23.

TESOROS de Vida

Curso gratuito por correspondencia

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____

Prov. o Estado _____

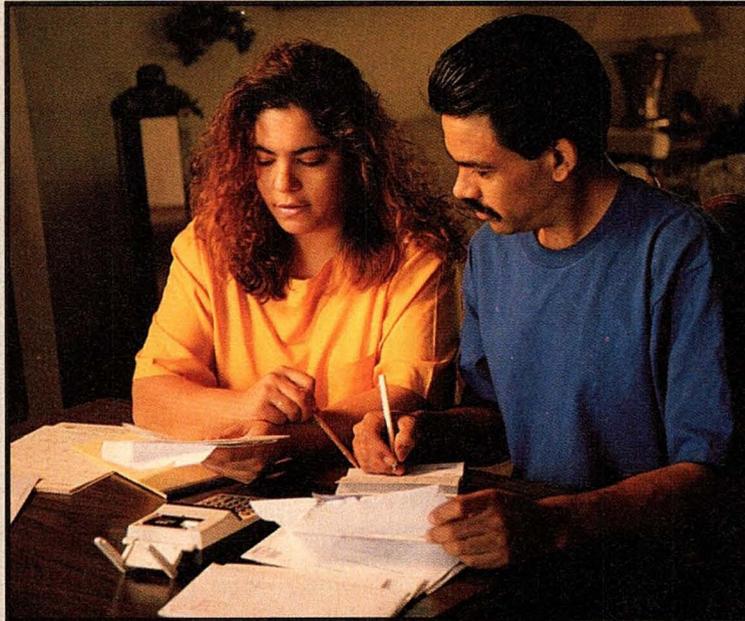
Código postal (zip code) _____ País _____



Un curso bíblico gratuito por correspondencia, de 30 lecciones, de inestimable valor para Ud.

Envíe este cupón a: La Voz de la Esperanza, P.O. Box 55, Los Angeles, CA 90053, EE. UU. de N. A.

CUIDANDO EL



PRESUPUESTO FAMILIAR

Diane Lang

“...Me dijo que los clientes que pagan con tarjetas de crédito gastan un promedio de 15 por ciento más que los que pagan en efectivo o con cheques”.

El increíble la noticia que vino del banco. Era imposible que nos hubiésemos sobregirado. Después de todo, yo estaba terminando una Maestría en Administración de Empresas y los contadores graduados no cometemos tales errores.

De acuerdo con mi cuenta, teníamos varios cientos de dólares en nuestra cuenta de cheques. Revisé mis cálculos; todo sumaba perfectamente. Aliviada, me pregunté cómo el banco habría podido cometer un error tan craso.

Estaba ensayando el discurso que daría ante algún empleado del banco cuando noté que dos páginas de mi libro de cuentas se habían pegado... y que estas páginas no estaban vacías. Estaban llenas con el registro de los cheques de diferentes cantidades que no había substraído en mi estado de cuentas.

¡Qué pánico! Mi esposo Roberto y yo pasamos los siguientes días tratando de resolver el problema y tomando medidas para que no ocurriese de nuevo. En este proceso aprendimos a seguir algunas prácticas sencillas. Creo que a usted también le serán útiles.

1. Haga un presupuesto.

Un presupuesto mensual le dará a su familia reglas a seguir. Cada uno sabrá en qué puede gastar tanto. No dije que esto le agrada a todos, pero al menos sabrán qué es lo conveniente.

2. Haga que las finanzas sean un asunto de toda la familia.

Involucre a los chicos en la planificación del presupuesto y en el pago de las cuentas. Los mayorcitos pueden ayudar a decidir en qué

gastar el dinero; ¡dije *ayudar!* Incluso los pequeños pueden ayudar poniendo sellos y cerrando sobres.

3. No compre a través del teléfono.

No tiene que ser descortés. Sencillamente diga: “No acostumbro a comprar de esta manera”. La mayoría de los vendedores por teléfono no tienen una salida para esta respuesta. No sólo ahorrará su dinero, sino el tiempo precioso con la familia.

4. Revise sus cuentas.

Observe cuidadosamente sus cuentas de

banco. ¿Le están cobrando cada mes por algunos servicios? ¿Le ofrece su cuenta todo lo que necesita? Si no es así, investigue lo que ofrecen otras instituciones.

5. No gaste de más.

Lleve poco dinero consigo, para un caso de emergencias. Si no lo lleva consigo, no lo gastará.

6. Elimine sus tarjetas de crédito.

Trate de restringirse a una sola tarjeta. Será más fácil llevar sus cuentas y no tendrá tantas tentaciones. Cuando le pregunté a una empleada que ofrecía solicitudes para tarjetas de crédito de un comercio por qué lo hacía, me dijo que los clientes que pagan con tarjetas de crédito gastan un promedio de 15 por ciento más que los que pagan en efectivo o con cheques.

7. Aléjese de máquinas de sacar dinero (ATMs).

Sólo úselas en caso de emergencia. Este servicio hace muy fácil conseguir dinero para gastos innecesarios. Si usa una de estas máquinas, no se olvide de registrar la transacción en su libreta de cuentas.

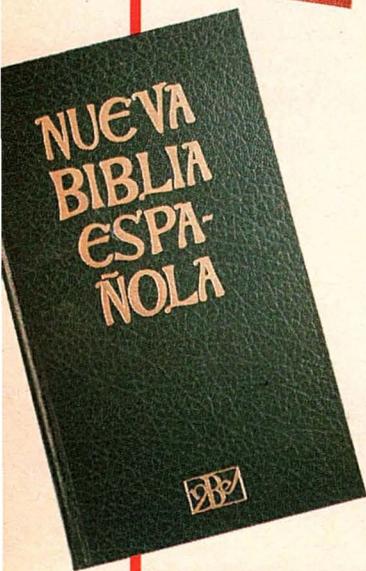
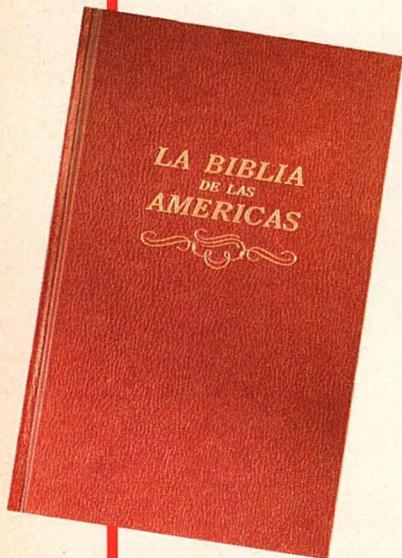
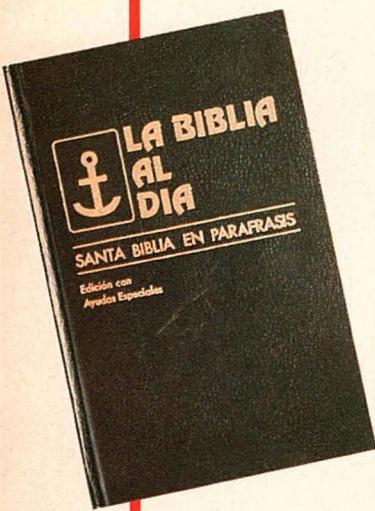
8. No vea tanta televisión.

Puede parecer loco, pero piénselo. ¿Para qué son todos esos anuncios en la televisión?

Si le parece bien, ponga en práctica estos consejos. Creo que le ayudarán a mantener sus finanzas familiares bajo control.

La autora es licenciada en Administración de Empresas y directora de circulación de revistas en la Pacific Press, en Nampa, Idaho.

BETTY BLUE



EL MAS MARAVILLOSO de todos los libros, el “libro por excelencia”, es la Santa Biblia. Es un legado divino que desde hace 35 siglos viene hablando al corazón de todo ser humano que lo lee con reverencia. Este libro satisface las necesidades más profundas de nuestro corazón, y soluciona todos nuestros problemas, máxime en este grave tiempo del fin en que vivimos.

Aun la persona común presente, intuye, que la Biblia es el gran Libro del Cielo, la guía de la vida, que nos comunica las bendiciones divinas que todos secretamente anhelamos.

Por eso, la Sagrada Escritura es el libro más deseado del mundo, el de mayor circulación. Sólo las Sociedades Bíblicas Unidas distribuyen cada año la fabulosa cantidad de 28 millones de ejemplares. A esto hay que agregar lo que distribuyen las sociedades bíblicas independientes, que en conjunto suman una cantidad similar.

Además, la Biblia es el libro más traducido del mundo. Completa o en parte, se halla en más de 1.978 idiomas. Y cada año se traduce a otros 20 idiomas.

Con su más de 4.300 alentadoras promesas, la Santa Biblia infunde confianza y comunica seguridad espiritual, equilibrio emocional y salud física al lector creyente.

TRES ORIGENES DE LA BIBLIA

Alguien ha dicho que la Biblia puede tener sólo tres orígenes. Podría haber sido producida por ángeles malos u hombres malos, o por ángeles u hombres buenos, o por Dios. Pero, ningún ser malo habría querido escribir algo que lo condenara a él mismo, ni habría podido hablar de la santidad o la belleza del abnegado amor de Dios. El segundo origen: ningún ser bueno, habría querido engañar diciendo que escribe en nombre de Dios. Por lo tanto, queda en pie la tercera fuente. En efecto, el único origen razonable de la Biblia es Dios.

Debido a su aliento divino, la Biblia transmite al lector receptivo nada menos que la vida de Dios. Sus penetrantes palabras y sus infalibles promesas entran poderosamente en nuestra men-

te, y nos imparten la serenidad y el gozo del Cielo.

Notemos este prodigioso milagro. En la preparación de la Biblia intervinieron cerca de 40 autores, muy diferentes el uno del otro, y distanciados 15 siglos el primero del último. Y sin haberse consultado entre sí, todos concuerdan, armonizan y se complementan mutuamente. Todos describen al mismo Dios infinito y eterno, creador y sustentador, fiel y sublime, bondadoso y amante hasta el sacrificio. Todos nos presentan al mismo Dios que pronto eliminará para siempre todo vestigio del mal, restaurará el mundo a su perfección original, y dará a sus fieles la vida inmortal. Y toda esta sin igual belleza está garantizada en la infalible Palabra, de la que Jesús afirmó: “El cielo y la tierra pasarán, pero mis Palabras nunca pasarán”.¹

COMO FUE COMPUESTA LA BIBLIA

Su primer escritor fue Moisés, 14 siglos antes de Cristo, y su último autor fue el apóstol Juan, quien al fin del primer siglo de la era cristiana escribió el Apocalipsis, con la emocionante descripción de la Nueva Tierra de los redimidos.

El apóstol Pablo declara que la Palabra de Dios, que en su tiempo era el Antiguo Testamento, fue confiada a los judíos. Sus amanuenses, con sumo cuidado, la transmitieron de una generación a la otra. Al Antiguo Testamento se unieron los libros del Nuevo Testamento, escritos por los discípulos de Jesús. Estos quedaron reconocidos y canonizados en el segundo siglo de nuestra era.

El apóstol Pedro explica que “ninguna profecía vino jamás por voluntad humana, sino que los santos hombres de Dios hablaron inspirados por el Espíritu Santo”.²

Por ser inspirada por Dios, la Biblia es la fuente confiable de la Verdad eterna, es lo único seguro que hay en este mundo, es la única autoridad infalible en asuntos morales y religiosos, y por esa Palabra seremos al fin juzgados.

Hasta el siglo XV de nuestra era, los libros se copiaban pacientemente a mano. Cuando Gutenberg inventó la impresión con tipos móviles, el primer libro que publicó y que causó gran conmoción, fue la Biblia.

Los originales de los libros bíblicos ya no existen, pero existen más de 5.000 copias, llamadas manuscritos. Algo único y admirable en la historia es que algunos de estos manuscritos tienen hasta 22 siglos de antigüedad, como los Rollos del

El autor es doctor honoris causa en Teología, por la Universidad Andrews, y es uno de los escritores más destacados de Latinoamérica.

Maravilloso

Mar Muerto, descubiertos en 1947 en las cuevas de Qumrán. Son manuscritos de diversos libros hebreos, que datan del primero y del segundo siglos antes de Cristo. Entre esos rollos se hallan todos los libros del Antiguo Testamento, menos el de Ester.

EL HERMOSO MENSAJE DE LA BIBLIA

La Biblia nos infunde un tranquilizante optimismo al declarar que "todas las cosas obran para el bien de los que aman a Dios".³

Notemos esta preciosa verdad. A cada ser humano, pobre o rico, instruido o de pocas letras, el Señor le dice lo que reveló a Israel: "En mis ojos eres de gran estima, eres honorable, y yo te amo... No temas, porque yo estoy contigo".⁴ ¡Qué reconfortante bendición la de ser altamente valorados por Dios, ser amados por nuestro bondadoso Creador, y estar siempre acompañados por él!

Además, este libro del Cielo nos da una salvadora esperanza. Primero ayuda a comprender que todos, aun el más santo y refinado, estamos perdidos, "muertos en... delitos y pecados".⁵ Esto no se refiere a la muerte física que aguarda a malos y buenos, sino a la muerte eterna, que sigue al juicio final.

Y después agrega esta portentosa bendición, concedida por gracia: "Pero Dios, que es rico en misericordia, por su mucho amor con que nos amó, aun cuando estábamos muertos en pecados, nos dio vida junto con Cristo. Por gracia habéis sido salvos".⁶

Jesús asegura la completa absolución a nuestros pecados, tal como dijo al afligido paralítico: "¡Animo, hijo! Tus pecados te son perdonados". Y por medio del apóstol reitera: "Ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús".⁷

¡Qué hermosa y tranquilizante certeza! ¡Cómo no hemos de aceptar y seguir agradecidos a Jesús, que dio su vida por nosotros? Por eso necesitamos estudiar asiduamente la Biblia, que nos imparte ese sublime amor y nos da lo que más necesitamos: el perdón, la paz y el gozo.

DIFERENTES VERSIONES DE LA BIBLIA

En los últimos 50 años han nacido en español más de 15 nuevas versiones y revisiones de la Biblia. Algunas fueron preparadas por traductores católicos, muy buenas, como la de Straubinger, la de Jerusalén y la de Ausejo. Y otras, pre-

paradas por evangélicos. Pero entre todas, la Biblia de mayor circulación es la versión Reina-Valera.

La Biblia Reina-Valera es una versión histórica. Fue publicada por primera vez en 1569, en pleno Siglo de Oro de la literatura española. Su texto es muy fiel al original. Mientras algunas versiones de sus días y otras posteriores, han desaparecido, la Reina-Valera es la única versión bíblica que ha permanecido hasta hoy, y ha llegado a ser la Biblia hispana clásica, la más querida, más leída y memorizada.

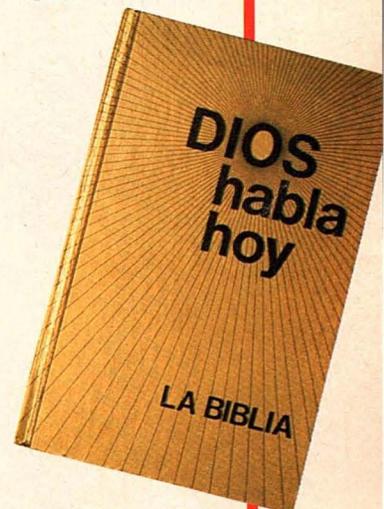
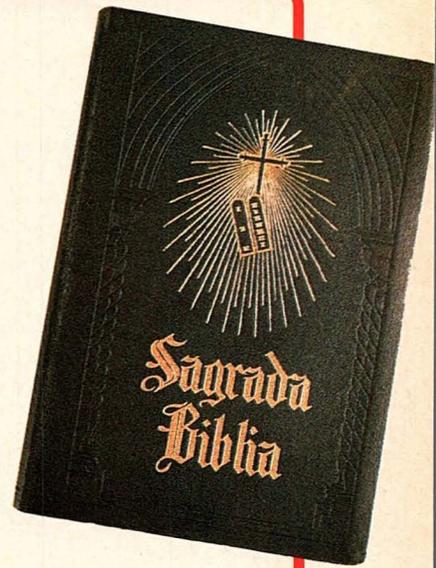
La Biblia Reina-Valera fue revisada y puesta al día en varias ocasiones, en los últimos cuatro siglos. La que más abunda es la revisión de 1960, en la que se deslizaron algunos errores de traducción. Después apareció la revisión de 1977, que rectificó algunos de esos errores. En 1989 vio la luz la excelente Reina-Valera actualizada. Y desde 1990 está disponible la revisión llamada "Nueva Reina-Valera", que distribuye APIA.⁸

Para producir esta última, la Sociedad Bíblica Emanuel estuvo realizando un cuidadoso estudio de la Reina-Valera 1909 durante siete años. La actualizó, clarificó y amenizó. Después sometió el nuevo texto sugerido, al estudio de 50 eruditos bíblicos católicos, evangélicos y hebreos, de 12 denominaciones y 10 países. Por eso, la Nueva Reina-Valera 1990 bien puede llamarse "ecuménica".

El jefe de redacción de una editorial de España, en una carta a la Sociedad Bíblica Emanuel, se refirió a la Nueva Reina-Valera y, entre otros conceptos, declaró lo siguiente: "Ustedes han hecho un gran trabajo, un trabajo difícil. Y lo han hecho muy bien... El lenguaje es de una gran belleza literaria... ¡Es un deleite leer la Biblia que ustedes han preparado!"

Cualquier versión de la Santa Biblia que leamos en nuestra devoción diaria, nos pondrá en contacto con Jesús, nuestro amante Salvador, la Majestad del universo. Recordemos la significativa declaración del apóstol Juan: Estas cosas "fueron escritas para que creáis que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios; y para que creyendo, tengáis vida en su Nombre".⁹ ◇

(1) S. Mateo 24:35. Versión Nueva Reina-Valera 1990 (NRV). (2) 2 S. Pedro 1:21, NRV. (3) Romanos 8:28, NRV. (4) Isaías 43:4-5, NRV. (5) Efesios 2:1, NRV. (6) Efesios 2:4-5, NRV. (7) S. Mateo 9:2 y Romanos 8:1, NRV. (8) La dirección de APIA (Asociación Publicadora Interamericana) es: 1890 N.W. 95 Ave., Florida 33172, EE. UU. (9) S. Juan 20:31, NRV.



TESORO EN UNA BARRA DE JABON

Robert C. K. Wong

MI CELDA tenía unos dos metros (siete pies) de ancho y menos de tres metros (nueve pies) de largo. La compartía con otros tres prisioneros, a veces cuatro. No teníamos cama, ni silla, ni escritorio: sólo un maloliente retrete de madera y un ejemplar del libro *Pensamientos del Chairman Mao*.

Aun así, era mejor que donde yo había pasado los últimos cuatro años.

Durante la Revolución Cultural china era peligroso ser cristiano, y yo era un pastor. Como tal, se me juzgó culpable de "actividades contrarrevolucionarias". Ya había pasado cuatro años en una cárcel de seguridad máxima, esperando sentencia. Ahora me habían transferido a una prisión en Shangai, donde habría de pasar los siguientes cuatro años.

En Shangai, por lo menos mi familia podía visitarme durante ocho minutos cada mes. Además, se me permitía escribirles una carta antes de que vinieran, siempre y cuando no excediera unas cien palabras y no pidiera alimentos.

"¿Qué podía escribir?", me pregunté, mientras miraba el pequeño pedazo de papel. "¡Sólo cien palabras! ¿Qué habría de escribir en mi primera carta?"

Yo quería pedir una Biblia: me habían arrebatado la mía cuando fui arrestado. Antes de enviar mi carta, un guardia la leería cuidadosamente. ¿Cómo decirle a mi familia lo que yo quería sin ponerlos en peligro?

Justo entonces escuché a alguien en un piso superior que llamaba: "¡115, 115, 115!" Se refería al número de identificación de un

prisionero, haciéndole saber que era hora para su visita familiar mensual.

"¡115, 115, 115!"

El número despertó mis recuerdos. El número 115 era el número de mi himno favorito desde que yo era un adolescente. Las palabras del himno resonaron en mi mente:

*"Dadme la Biblia, reluciente estrella
norte del nauta en tormentoso mar;
nunca el nublado esconderá su brillo,
pues las tinieblas puede disipar."*

*"Dadme la Biblia, santa y clara nueva,
luz del camino angosto y celestial;
regla y promesa, ley y amor unidos,
hasta que rompa el alba eternal."*

Entonces me asaltó una idea. Quizá podía usar el número de ese himno para decirle a mi familia lo que yo quería.

Rápidamente le añadí una línea a mi corta carta: "Por favor, envíenme una libreta de 115 páginas". Subrayé "115" y con una oración se la entregué al guardia.

La miró por unos instantes y finalmente dijo: "Está bien".

LA VISITA

El guardia silbó, indicándonos que ya se habían pasado los ocho minutos. A mi alrededor, los prisioneros y sus familias comenzaron a sollozar.

"Cuando uses el jabón —me dijo mi hermana—, córtalo en dos".

Sonreí, asentí y me despedí. Sólo después de que mi familia se había ido, fue que el guardia me entregó los regalos que me habían traído.

Entre ellos se encontraba una barra grande de jabón de lavar.

A la mañana siguiente, se le obligó a varios prisioneros a marchar de un lado a otro en el vestíbulo de la cárcel. Cada uno debía exhibir algo colgado de su cuello: caramelos, galletas, incluso un tubo de pasta de dientes lleno de mantequilla.

Se los estaba castigando porque sus familias habían tratado de pasarles algún artículo prohibido. La familia de un hombre, según escuché, había intentado esconder una aguja dentro de una barra de jabón. Incluso eso había sido descubierto.

Cuando los vi, alabé a Dios por la forma en que me había protegido. La noche anterior, después de que mis compañeros de celda se habían acostado a dormir, yo había colocado alguna ropa sucia en una palangana con agua. De espaldas a mis compañeros, saqué la barra de jabón que mi hermana me había traído. La corté en dos.

Dentro, envuelto en plástico, encontré un Nuevo Testamento de bolsillo.

Esa Biblia me ayudó grandemente durante el tiempo que la tuve. Incluso, aunque los guardas —y los otros prisioneros— me observaban continuamente, fui capaz de ocultarla y leerla por casi seis meses.

¿Cómo fue que Dios me habilitó para hacer eso?

Se lo tendría que contar en otra ocasión. ◇

En 1979, después de 15 años en la cárcel y en campos de trabajo, el pastor Wong quedó absuelto de todas las acusaciones. Ahora es un estudiante del Doctorado en Ministerio en la Universidad Andrews, en Berrien Springs, Michigan. Este artículo ha sido traducido de la revista Signs con permiso del autor.

El CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 97 — N.º 1

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en español y francés.

Gerente General
Robert E. Kyte

Director
Dr. TULLIO N. PEVERINI

Redactor
Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador
Enrique Fuentealba

Director de Ventas
Lic. Saúl Agosto

Interamérica: Juan De Armas

Secretaría Editorial
Sara Taylor

Edición en francés
Daniella Ducret

Corresponsales
Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Eradio Alonso, Ernesto Castillo, Onésimo Mejía, Frank Ottati, Juan Prestol, Jorge Soria, Manuel Vásquez
Puerto Rico y la Rep. Dominicana: Dr. Israel Recio, Félix Ríos López

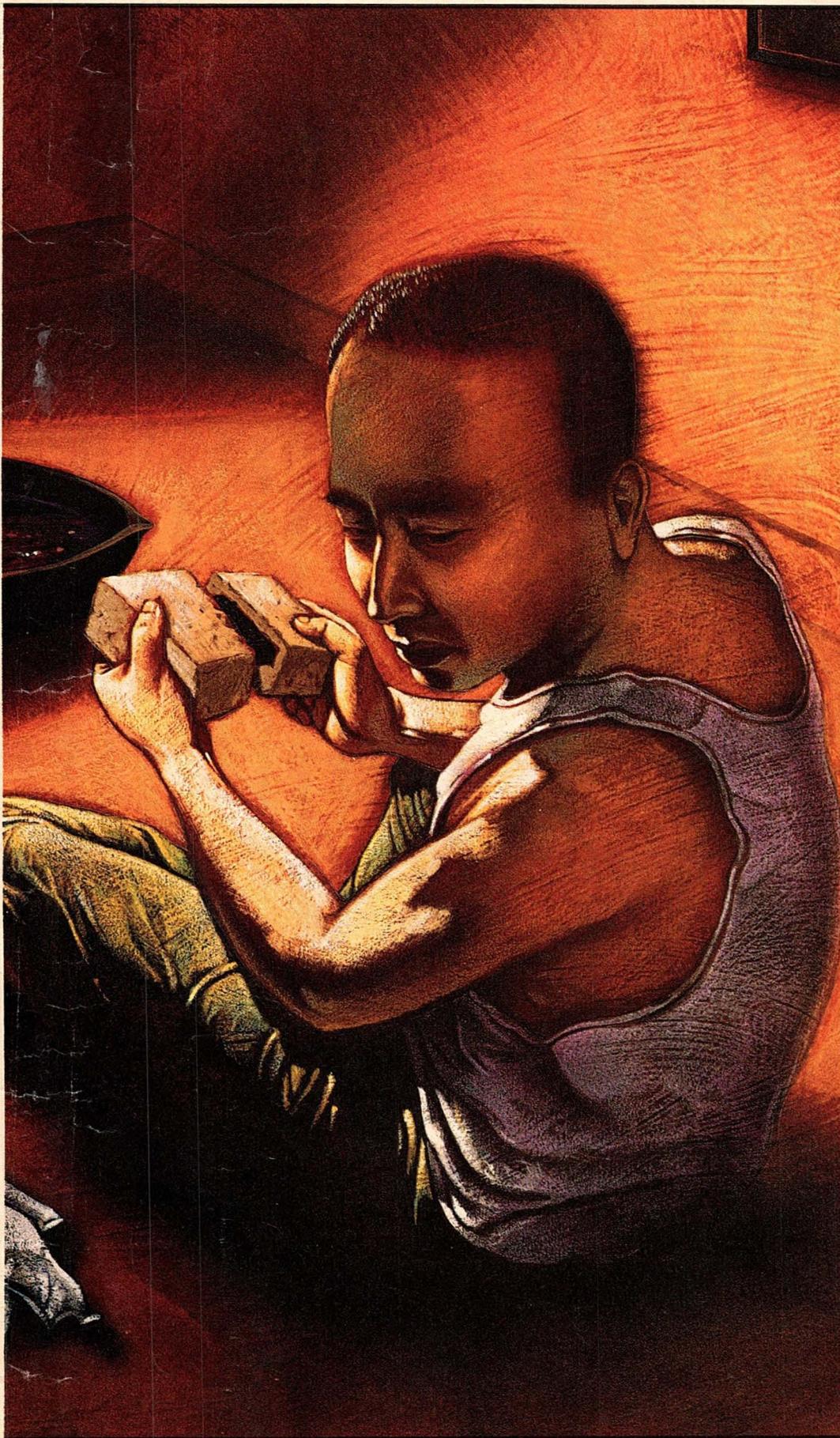
Suscripción anual, dólares 9.99. Número suelto, \$1.20. Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDEAS: Box 300, Curazao.
COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **REP. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880, C. G. San Salvador. **ESPAÑA:** Editorial Safeliz, S. L., Aravaca, 8, 28040 Madrid, España. **ESTADOS UNIDOS:** P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apartado 18-813, México 18, D. F. **NICARAGUA:** Apartado 92, Managua. **PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4. **PUERTO RICO:** Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Por cambios de dirección o reclamos sobre la circulación en los Estados Unidos y Canadá, escribir a: EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707, o llamar por TE a: 1-800-545-2449.

PORTADA:
SERGIO ARANGUIZ

Copyright © 1992, by
Pacific Press Publishing Association



BOB LYNCH

2C
2C
2C
2C
2C
2C



Las Bellas Historias de la Biblia

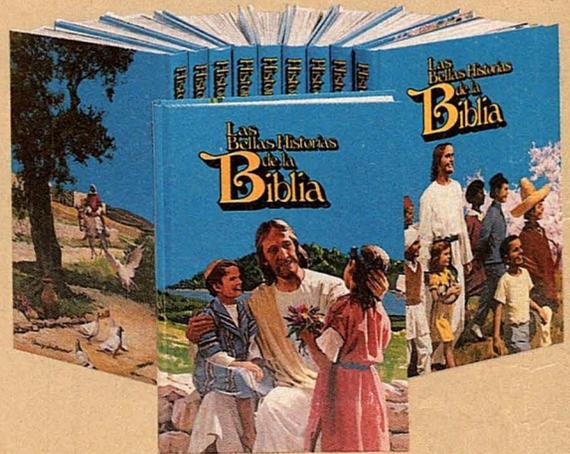
El regalo de amor que dura toda la vida

Déles a sus hijos un obsequio que ejercerá en ellos una impresión duradera: **Las Bellas Historias de la Biblia**.

Este colorido juego de diez tomos, repleto de hermosas ilustraciones, hace que la Biblia cobre vida. Sus niños sentirán la emoción de ver a cientos de animales salvajes entrar en fila al arca de Noé. Se estremecerán con Daniel frente a los leones hambrientos. Caminarán con Jesús mientras bondadosamente sana a los enfermos y desanimados. Por medio de más de 400 relatos que abarcan toda la Biblia, sus hijos adquirirán principios poderosos y positivos que quedarán con ellos por el resto de su vida.

Las Bellas Historias de la Biblia también están disponibles en casete. Niños de todas las edades pueden seguir las palabras y las ilustraciones en los libros mientras escuchan la narración y los efectos de sonido. También puede obtener **Las Bellas Historias de la Biblia** en inglés y francés.

Para más información sobre cómo obtener esta hermosa colección ilustrada a colores para su familia, llene y envíe este cupón.



CUPON

Las Bellas Historias de la Biblia

Nombre _____

Dirección _____ Apto. _____

Ciudad _____

Estado _____ Zip Code _____

Teléfono (____) _____

Me interesa la versión en inglés, francés.

Envíe este cupón a **EL CENTINELA Subscription Desk,**
P. O. Box 7000, Boise, ID 83707