

centinela

AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE



LA LLAMA SEGUIRA ARDIENDO

EL MEJOR HOMENAJE A LA MADRE, p. 2

COMO ENFRENTAR A UN ASESINO, p. 6

LA MUERTE QUE DA VIDA, p. 8

escriben los lectores

PIDE ORACION POR LA FAMILIA

Les ruego que oren por mí y por mi familia. Por diferentes circunstancias vivimos separados y deseo de todo corazón que alguna vez podamos vivir nuevamente unidos. Desearía recibir publicaciones que se refieren a problemas del hogar.

—Guatemala.

QUIERE LA DIRECCION DEL PASTOR BULLON

En un número de EL CENTINELA leí una interesante entrevista que le hicieron al Pastor Alejandro Bullón y desearía obtener la dirección de este evangelista. Una de sus predicaciones fue lo que me atrajo al Señor. Muchas gracias.—Florida.

Su dirección es: Caixa Postal 02600, 70279-970 Brasília, D.F., Brasil.

MUY INTERESADA EN DOS LIBROS DE NUESTRA EDITORIAL

Quisiera conseguir los libros *El gran conflicto* y *El Deseado de todas las gentes*, de Elena G. de White, que ustedes publican. Tengo un gran interés en ellos. Por favor, díganme el precio porque quiero tenerlos cuanto antes.—Nueva York.

LE INTERESA EL ARTE CULINARIO VEGETARIANO

Soy de la República de Angola y hace trece años que vivo en Cuba; el año próximo terminará mi licenciatura en Psicología. Me han llamado mucho la atención sus libros y artículos sobre el arte culinario vegetariano, y los felicito por la obra que realizan en favor de la salud.—Cuba.

Por razones de espacio y claridad, la redacción de la revista se reserva el derecho de condensar o adaptar las cartas. Se prefieren las cartas cortas y de interés general, y las que se refieren a artículos publicados en EL CENTINELA.



editorial

EL MEJOR HOMENAJE A LA MADRE

POCOS días antes de escribir estas líneas, escuché el anuncio de los ganadores de los premios Nóbel para 1997. El Premio Nóbel de la Paz fue conferido en dos partes iguales a la Campaña Internacional para la Erradicación de Minas Explosivas y a la coordinadora de la campaña, Jody Williams, por sus labores en favor de la eliminación de las minas explosivas desparramadas en grandes extensiones de varios continentes. El excepcional honor no sólo reviste al homenajeado con una distinción instantánea, sino que también representa un ingreso monetario de más de un millón de dólares. Jody Williams es apenas la décima mujer en ganar el Premio Nóbel de la Paz desde 1901, el cual es entregado en Oslo, Noruega, por el rey de ese país. Otras ganadoras recientes incluyen a la Madre Teresa y a Rigoberta Menchú, de Guatemala.

Todas estas mujeres han sido personas de altos ideales, dispuestas al sacrificio por beneficiar a la humanidad. Su valor e increíble persistencia obtuvieron eventualmente el reconocimiento del distinguido comité noruego y del mundo. Pero, ¿qué diremos de tantas otras mujeres que han ejercido su influencia noble, no sólo por medio de iniciativas políticas, sino por medio de un aporte constante y generoso en el hogar, las iglesias, las escuelas y la sociedad en general?

Estamos rodeados de heroínas anónimas cuya influencia se multiplica en la persona de sus hijos, esposos y familiares, y no hay esfera en que la mujer se haya destacado más que en el hogar. Su función maternal y su aguda sensibilidad forjan nexos con sus hijos que dictan en gran medida la personalidad y los valores de la próxima generación.

Las madres merecen el mayor homenaje de la sociedad y por consiguiente el suyo y el mío como individuos, ¿pero qué forma ha de tener este homenaje? Le propongo que éste sea un homenaje de tiempo y amor. En el ajetreado mundo de hoy no hay algo más valioso que el tiempo y la atención indivisa de un hijo agradecido. Y no hay don más apreciado que el amor desinteresado de un ser querido. Prodiguemos tiempo a nuestras madres, sea en persona o por otros medios. Mostrémosles por nuestro cariño que sus esfuerzos no han pasado inadvertidos, que sus lágrimas no han sido derramadas en vano.

Los casados valoremos también a nuestras esposas. Que su sublime tarea de madre, a veces tan ingrata, reciba al menos nuestro apoyo y agradecimiento, en acciones (que dicen tanto) y en palabras. Que al menos nuestras palabras de ánimo y cariño caigan como rocío refrescante sobre cada madre. Que el poema del italiano Edmundo de Amicis,* sirva como humilde tributo a cada madre que lee nuestra revista.

* Edmundo de Amicis vivió de 1846 a 1908; traducción de Nice Lotus.

A Mi Madre

No siempre el tiempo la beldad destroza,
ni desflóranla el llanto y los engaños;
tiene ya muchos años
mi madre y siempre me parece hermosa...

Quisiera retratarla cuando inclina
la sien nevada para darme un beso,
o cuando, enferma, del dolor el peso
tras la santa sonrisa se adivina.

Mas si mi ruego hasta el Señor
llegara
no pediría del pintor de Urbino
aquel arte divino
para de gloria coronar su cara.

Cambiar pidiera yo, vida con vida,
darle todo el vigor de mi edad bella,
verme viejo y a ella
con mi propio dolor juvenecida.

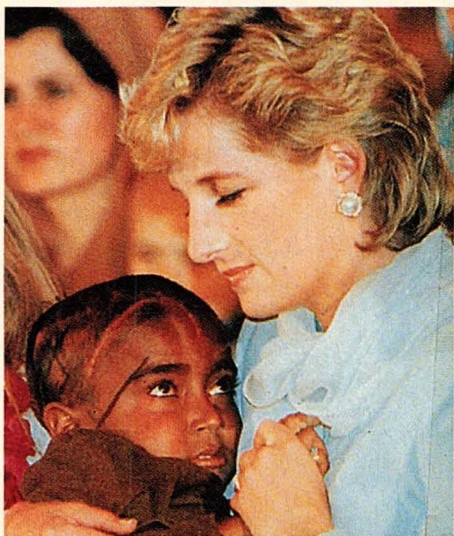


BETTY BLUE

MIGUEL A. VALDIVIA

LA LLAMA SEGUIRA ARDIENDO

TULIO N. PEVERINI



REUTERS/JOHN PRYKE/ARCHIVE PHOTOS

"Estábamos en Pakistán, en Lahore, en el Hospital Shaukat Kahnun, que se especializa en tratamientos del cáncer. Un niño enfermo repentinamente atrajo mi atención. Era un niño serio, con ojos tristes y el cuerpo desgastado. Le pregunté a su madre: '¿Puedo tomarlo en mis brazos?' Ella sonrió. Estaba encantada. Lo tomé y lo miré de cerca. El niño no podía ver. Estaba ciego. Un tumor estaba destruyendo su cerebro. Lo abracé muy fuertemente. El niño murió poco después de eso. No lo puedo olvidar".

Princesa Diana

(Historia publicada junto con un cuadro de Jeremy Sutton, referente al incidente.)



REUTERS/MUZAMMI PASHA/ARCHIVE PHOTOS

"Cierta día ayudé a levantarse a un hombre que estaba tirado en una zanja. Su cuerpo estaba cubierto de gusanos. Lo traje a nuestro hogar, y ¿qué dijo ese hombre? No maldijo. No culpó a nadie. Simplemente señaló: 'He vivido como un animal en las calles, pero voy a morir como un ángel, amado y cuidado'. Nos llevó tres horas limpiarlo. Finalmente, el hombre miró a una joven monja y dijo: 'Hermana, me voy con Dios'. Y luego murió".

Madre Teresa

(Extracto de su libro inédito, No hay amor más grande, próximo a publicarse.)

TODAVIA el mundo recuerda con dolor y emoción el fallecimiento de Diana, la princesa de Gales, y el de la Madre Teresa de Calcuta, ocurridos con pocos días de separación.

¿Por qué la vida y la muerte de estas dos mujeres tan extraordinarias produjeron un impacto tan grande? ¿Qué las impulsó a entregarse sin reserva a la causa de ayudar a los necesitados?

Intentemos algunas respuestas, con la perspectiva que nos da el tiempo.

PUNTOS EN COMUN

Aparentemente Diana y la Madre Teresa eran muy diferentes.

La joven, alta y hermosa princesa, con un vestido nuevo para cada ocasión, contrastaba llamativamente con la monja ya anciana, de corta estatura, casta y de vida ascética. La una se movía cómodamente en el artificioso mundo de la aristocracia y tenía una considerable fortuna al momento de su muerte. La otra había hecho voto de absoluta pobreza y vivía al margen de toda pompa.

Lo que nos impacta, sin embargo, es una profunda semejanza que hubo entre ellas. Aunque vivieron en mundos muy distintos, ambas sintieron una auténtica compasión por los desposeídos y los despreciados, y la expresaron en obras de amor.

¿Qué las movió a entregarse a esa misión?

La Madre Teresa, estando en la India como docente en una escuela para niñas en Calcuta, experimentó un "llamado dentro de un llamado". Observó a pordioseros, leprosos y

Diana, esencia de la compasión

"Diana era la misma esencia de la compasión, del deber, del estilo, de la belleza. Por todo el mundo era un símbolo de la humanidad desinteresada, una abanderada de los derechos de los verdaderamente oprimidos, una joven muy británica que trascendía toda nacionalidad, alguien con una nobleza natural que probó en el último año que no necesitaba de un título real para generar su particular tipo de magia.

"Sin su sensibilidad dada por Dios estaríamos inmersos en una ignorancia mayor de la angustia de quienes sufren del SIDA y el HIV, de la condición de los desposeídos, del aislamiento de los leprosos, de la destrucción al azar causada por las minas terrestres...

Extracto del panegirico pronunciado por Earl Spencer, hermano de Diana, Princesa de Wales, en la Abadía de Westminster el 6 de septiembre de 1997.

desposeídos que pululaban en barrios miserables de esa ciudad, y decidió dedicar el resto de su vida a auxiliarlos. Y tanto se dedicó, que al tiempo de su muerte 3.000 monjas pertenecían a su orden Misioneras de Caridad, la que cuenta con centros de servicio en 25 países, en los que se amplían cada vez más los alcances de su amor desinteresado.

OYENDO LA VOZ

Como ella misma lo confesó, oyó una voz suave pero irresistible hablándole al corazón: "De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis".¹ Y la Madre Teresa le hizo caso a este llamado de Jesús y vivió para auxiliar a los más pequeños de la familia humana.

Diana, la princesa, oyó la misma voz y ofreció la misma respuesta.

Como otras princesas europeas, podría haber malgastado sus días en las ruletas de los casinos de Mónaco o en pasatiempos frívolos. En cambio, acunó a bebés con SIDA en Londres, abrazó a leprosos en Africa, a niños con cáncer en

Pakistán y a amputados en Bosnia. Incluso visitó a la Madre Teresa en Calcuta, de quien recibió inspiración para sus obras de bien y comprensión en el tiempo tan doloroso de su divorcio. Las almas gemelas se unen al conjuro de manos invisibles...

¿Ha escuchado usted el llamado divino a la compasión? La manera como respondamos determinará nuestro destino en el día del juicio final.

En aquella hora, Cristo, el Sufriente que se identificó con los sufrientes, les dará el reino eterno a sus escogidos. ¿Por qué razón? "Porque tuve hambre —dirá el Señor—, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí... En cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis".²

Desgraciadamente, hoy en día muchos siguen de largo ante los necesitados. Movidos por la indiferencia, el egoísmo o la comodidad, cierran los ojos y el corazón, y repiten el pecado de Caín: "¿Soy yo acaso guarda de mi hermano?"³

Para pertenecer al otro grupo, al grupo que les abre el corazón a los afligidos y les extiende la mano a los necesitados, hemos de permitir que el amor de Jesucristo more en nosotros. El es la fuente suprema de amor y él nos ayudará a ser compasivos y generosos. A ser buenos de verdad.

UNA INFLUENCIA IRRESISTIBLE

Como bien indicó Philip Yancey,⁴ en la hora de dolor y luto por la muerte de Diana, el Reino Unido, tan secular y postcristiano, en donde escasamente una persona de cada 20 asiste con regularidad a la iglesia, prácticamente se volcó por entero a las iglesias. ¿Dónde sino allí encontrar consuelo y esperanza?

Más de 2.000 millones de personas, más que las que Billy Graham alcanzó con sus predicaciones a lo largo de su vida, observaron en el mundo entero el magnífico servicio religioso. La princesa acercó a muchos más a Dios con su muerte que durante su vida.

¿Y qué diremos de la Madre Teresa, cuyo país adoptivo, en donde el 97 por ciento no son cristianos, decidió honrarla con un servicio fúnebre reservado a figuras excepcionales del Estado de la India, como Gandhi y Nehru?

La influencia de una vida llena de amor no se puede medir. Es irresistible.

A través de usted y de mí, esa llama sagrada, divina, ha de seguir ardiendo. 

(1) S. Mateo 25:40. (2) S. Mateo 25:35-36, 40. (3) Génesis 4: 9. (4) Philip Yancey, "A Bad Week in Hell", *Christianity Today*, 27 de octubre, 1997, p. 112.



* El autor es director de la revista EL CENTINELA.

Dichos de la Madre Teresa

- ♦ Calcuta puede encontrarse por todo el mundo si tienes ojos para ver.
- ♦ Dios ama a un dador alegre. Da mejor quien da con una sonrisa.
- ♦ Dios hizo el mundo suficientemente rico como para alimentar y vestir a todos los seres humanos.
- ♦ Hay sólo un Dios y es un Dios para todos; por lo tanto es importante que cada uno sea visto como igual ante Dios. Siempre he dicho que hemos de ayudar a un hindú a ser un mejor hindú, a un musulmán a ser un mejor musulmán, a un católico a ser un mejor católico.
- ♦ Los moribundos, los lisiados, los rechazados son Jesús recubiertos con un disfraz.
- ♦ Si oramos, creemos; si creemos, amaremos; si amamos, serviremos.
- ♦ No podemos hacer cosas grandes; sólo pequeñas cosas con un gran amor.
- ♦ El ayer ya pasó. El mañana todavía no ha llegado. Sólo tenemos el día de hoy. Comencemos.
- ♦ Hagamos algo hermoso para Dios.



centinela

**Al Servicio de la Familia,
la Salud y la Fe
Año 102 — N.º 5**

Nuestra misión es exaltar a Jesucristo como el Salvador de la humanidad y el Rey que pronto vendrá, mediante la exposición de las verdades eternas de las Sagradas Escrituras.

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

Gerente General: Dr. Robert E. Kyte
Director: Dr. Tulio N. Peverini
Redactor: Miguel A. Valdivia, M. A.
Diagramador: Enrique O. Fuentealba
Director de Promoción: Saúl Agosto, M. Div.
Circulación: Warren Ritter
Interamérica: Lic. Antonio Torres
Secretaría Editorial: Sara Taylor
Edición en Francés: Daniella Ducret

Corresponsales:

América Central: Lucindo Murillo
Canadá: Victor Schulz
Colombia: Jaime Piña
Estados Unidos: Eradio Alonso, Eddie Canales, Ernesto Castillo, Luis Leonor, Rafael Orduño, Frank Ottatí, Francisco Ramos, Jorge Soria, Manuel Vásquez
Puerto Rico: Francisco J. Vega
Rep. Dominicana: Silvestre González
Venezuela y Antillas: Saúl Llanes

Suscripción anual, dólares 11,49. Número suelto, \$1,50. 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 HOLANDESES: 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 5353, Nampa, Idaho 83653-5353.
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, Rio 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 5353, Nampa, Idaho 83653-5353, o llamar por TEL a: 1-800-545-2449. A menos que se lo indique de otra manera, las citas bíblicas han sido tomadas de la Versión Reina-Valera, revisión de 1960.

PORTADA: REUTERS/JOHN PRYKE/ARCHIVE PHOTOS
REUTERS/MUZAMMIL PASHA/ARCHIVE PHOTOS
LARS JUSTINEN
Copyright © 1998, by
Pacific Press® Publishing Association

señales

DE LOS TIEMPOS

SAN FRANCISCO NO ES EL PEOR LUGAR PARA LOS TERREMOTOS

Un nuevo índice diseñado por la ingeniera civil Rachel Davidson colocó a diez ciudades importantes del mundo en orden del riesgo de sufrir daños por causa de terremotos. Los cálculos fueron hechos, no sólo en base a la frecuencia y magnitud de los temblores, sino que también se tomó en cuenta



el tamaño de la ciudad y la cantidad de habitantes y actividades, vulnerabilidad (cuán resistentes son las estructuras y la economía), y la disponibilidad de recursos para responder a emergencias. Las ciudades con mayor riesgo de daño por concepto de terremotos son, de mayor a menor: Tokio, Boston, Ciudad de México, San Francisco y San Luis.

SE CREAN NUEVOS REFUGIOS URBANOS

En varias ciudades del hemisferio americano, los habitantes de barrios urbanos están consiguiendo

que sus gobiernos municipales controlen el acceso a sus calles por medio de rejas y portones vigilados por guardias. Con estos esfuerzos se intenta desanimar a los criminales,

quienes tendrían dificultad para ingresar y salir de los predios así controlados. Algunos se refieren a esta tendencia como el deseo de crear "zonas defendibles", algo así como las ciudades fortificadas de la antigüedad.

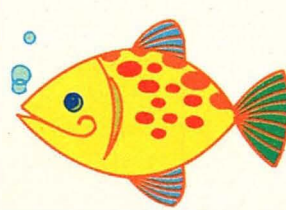
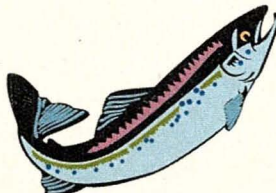
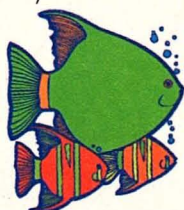


VIVIR CON ALCOHOLICOS Y DROGADICTOS ES PELIGROSO

Las personas que no ingieren alcohol pero viven con alcohólicos sufren un riesgo dos veces mayor que el normal de sufrir una muerte violenta. Personas que no usan drogas ilícitas, pero viven con personas que abusan de ellas, corren un riesgo once veces mayor que lo normal de morir asesinadas (*Time*, 1.º de septiembre, 1997, p. 24).

Pfiesteria Ataca Nuevamente

Un organismo microscópico llamado *pfiesteria piscicida* (asesino de peces) está causando estragos en la costa norteamericana desde Delaware hasta Alabama. En Carolina del Norte, los científicos creen que es responsable por la muerte de miles de millones de peces desde 1991. Entre las características que se han identificado hasta el momento, la *pfiesteria* puede permanecer en hibernación por varios años hasta que encuentra los nutrientes necesarios para desarrollarse. Cuando detecta a un pez, cambia de forma para emitir toxinas que causan llagas en la piel; así penetran y destruyen el hígado, los riñones y los sistemas inmunológico y nervioso. La muerte ocurre en unos 15 minutos (*Newsweek*, 25 de agosto, 1997, p. 63).



JORGE, para!
—Verónica gritó involuntariamente.
—¡Ya lo vi! ¿Qué te pasa? —Aunque a Jorge le molestaba que su esposa tuviera que decirle cómo manejar, estaba agradecido de que lo hiciera.

diabetes pueden manifestar falta de coordinación o visión borrosa, y que Jorge debía informar si padecía estos síntomas.

Jorge es una de más de 1.700 personas que son diagnosticadas como

controlada, podría producir varias complicaciones paralizantes y degenerativas. He aquí algunas:

Enfermedad cardíaca:

la mitad de las amputaciones de los miembros inferiores del cuerpo ocurren entre diabéticos.

Complicaciones en el embarazo: Las mujeres diabéticas tienen mayor incidencia de anomalías fetales y muerte de recién nacidos que las no diabéticas.

El médico le dio a Jorge una serie de recomendaciones que perseguían cinco objetivos fundamentales: (1) Niveles saludables de glucosa. (2) Niveles saludables de grasa en la sangre. (3) Consumo de alimentos saludables. (4) Un peso corporal adecuado. (5) Práctica diaria de ejercicio.

Aunque Jorge era activo en su trabajo, tenía exceso de grasa debido a hábitos alimenticios erróneos. Un análisis de su dieta reveló que estaba ingiriendo demasiada grasa. El exceso de grasa corporal y el consumo de mucha grasa en la dieta son quizá los dos puntos más importantes en el tratamiento de un diabético.

El Dr. Castro, en consulta con un dietista, les propuso a Jorge y Verónica una dieta que ambos podrían seguir para promover resultados óptimos:

1. Comer alimentos bajos en grasa al limitar el consumo de productos animales, tales como la leche, el queso, la mantequilla, la carne, etc.

2. Consumir carbohidratos complejos tales como granos enteros, vegetales y legumbres. Las frutas, aunque son muy importantes, debieran ser limitadas porque la fructosa o azúcar de las frutas podría

BETTY BLUE

Cómo Enfrentar a un Asesino

ROBERT H. GRANGER

—No viste la luz roja, ¿no fue así? Ya me tienes asustada por la manera en que estás conduciendo.

Verónica no sólo había notado la falta de concentración de su esposo, sino también su sed incontenible y el hecho de que tenía frecuentes deseos de orinar. Desesperada, Verónica insistió en que debía ver a un doctor. Jorge se resistía, aunque dentro de sí sabía que debía hacerlo. Después de todo, Jorge había notado que a menudo se sentía sin fuerzas mientras trabajaba en su negocio de cuidado de jardines.

Verónica sospechaba que Jorge quizá tenía diabetes, porque su padre había muerto a los 58 años de edad a causa de complicaciones resultantes de la diabetes. Las pruebas diagnósticas del Dr. Castro revelaron que, efectivamente, Jorge tenía diabetes. El Dr. Castro mencionó que las personas con

diabéticas cada día en los Estados Unidos. Los costos directos del cuidado médico, junto a los costos indirectos por incapacidad y pérdidas laborales, suman más de US \$90 millones anuales.

De los 16 millones de personas que se calcula que tienen diabetes en los Estados Unidos, un millón son hispanas. Casi 1 de cada 10 hispanos adultos tiene diabetes, y alrededor de 1 de cada 4 mexicanos y puertorriqueños entre las edades de 45 a 75 años tiene diabetes; la diabetes conocida como tipo II. La mayoría de los diabéticos la padece (95 por ciento), incluyendo a Jorge.

El Dr. Castro le demostró a Jorge que si la diabetes no es tratada o

Los diabéticos tienen una incidencia de 2 a 4 veces mayor de enfermedades cardíacas que los no diabéticos.

Derrame cerebral: El riesgo de derrame es 2.5 veces mayor entre las personas con diabetes.

Hipertensión: De un 60 a 65 por ciento de las personas con diabetes padecen de hipertensión.

Ceguera: La diabetes es la causa principal de nuevos casos de ceguera entre adultos de 20 a 74 años de edad.

Padecimiento de los riñones: La diabetes es la causa principal de nuevos casos de enfermedad renal aguda (36 por ciento).

Amputaciones: Más de



causar complicaciones en los diabéticos.

3. Consumir altas cantidades de fibras solubles en alimentos tales como frijoles y otras legumbres.

Debido a que un 85 por ciento de los diabéticos tienen sobrepeso, es imperativo alcanzar y mantener el peso ideal. El ejercicio es crítico, no sólo para mantener la pérdida de peso, sino para disminuir la necesidad de insulina del cuerpo al aumentar la sensibilidad de las células a la hormona. El mejor tipo de ejercicio es el aeróbico. Caminar a un paso moderado es un excelente ejemplo.

Jorge aprendió una lección importante del Dr. Castro y decidió cambiar su estilo de vida. Al seguir estos pasos sencillos, Jorge redujo, no sólo su riesgo de sufrir complicaciones con la diabetes, sino también su dependencia de medicamentos. Obtuvo control sobre su diabetes y su vida. ¡Usted también puede lograrlo! 🐼

* En la diabetes tipo I, el páncreas no produce ninguna insulina y el paciente requiere inyecciones de insulina de por vida.

• El autor es doctor en Salud Pública, egresado de la Universidad de Loma Linda, California, y dicta clases sobre cómo dejar de fumar en varias clínicas y hospitales. El año pasado organizó una Conferencia sobre la Prevención de la Diabetes, y anteriormente fue director del Departamento de Ministerios de Salud en el Colegio Weimar, California.



hablando CON EL DOCTOR

Preguntas y respuestas sobre temas de salud y prevención

CONTESTA EL DR. LEONARDO C. ORTIZ

P *Doctor, mi esposo ha estado sufriendo de piedras que el doctor llama "cálculos renales". No obstante, él nunca ha recibido un tratamiento para evitarlas. Me preocupa que estos cálculos vuelvan a aparecer. ¿Sabe usted si hay algo que él pudiera hacer para evitarlos?*

R El cálculo renal, en efecto, es un mal que puede repetirse en la misma persona varias veces. El problema mayor es el dolor que produce el cólico renal cuando la piedrita trata de pasar por los uréteres. Una vez obtenida se manda al laboratorio para analizar su composición química. Los cálculos pueden ser de distintos compuestos químicos, pero los más comunes son de oxalato de calcio. Debido a esto, podemos ayudarnos tomando agua e ingiriendo calcio dietético como el de los productos lácteos y el de los vegetales. Cuando las personas toman vitaminas con calcio o toman calcio en tabletas, hay una mayor incidencia en la formación de piedras que cuando éste va en los alimentos. Por supuesto, tomar agua beneficia. Hay otras maneras de evitar la formación de cálculos, tal como dormir sobre la espalda. Se ha verificado el aumento en la incidencia de cálculos en personas que duermen sobre su estómago. Hay ayudas más específicas sobre este particular, las cuales deben ser discutidas con su médico.

P *¿Qué consejo me da sobre mi niño de 5 años que todavía moja la cama de noche?*

R Primeramente, esté segura que el niño haga sus necesidades antes de ir a la cama. Tome en cuenta que la ropa de cama debe ser abrigada y todo el cuerpo del niño debe estar calentito mientras duerme. Ponga el reloj despertador para levantarlo de noche una o dos veces para llevarlo al baño, según estime necesario. El niño no debe tomar líquidos en la cena ni antes de ir a la cama. Otras medidas pueden ser discutidas en consulta con su médico.

Envíe sus preguntas a: EL CENTINELA-HABLANDO CON EL DOCTOR, P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353, EE. UU. de N. A.



• El Dr. Leonardo Ortiz cursó sus estudios de Medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara, México, y en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Está especializado en Medicina Familiar y Geriátrica, y además tiene larga experiencia en Psiquiatría Clínica. Hace 15 años ejerce su profesión en el sur de California y pertenece a numerosas sociedades profesionales.

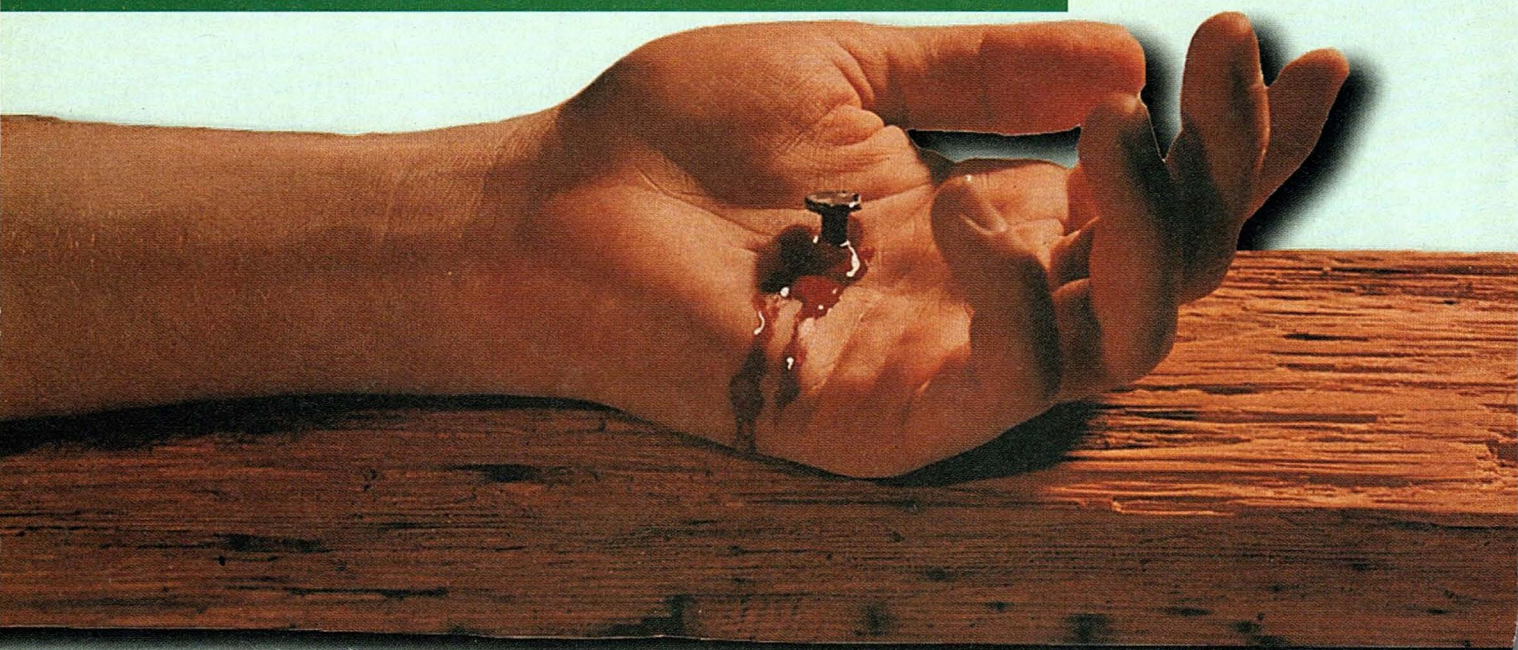
El Unico Camino—4

La Muerte que Da Vida

SAMUEL NUÑEZ

dádiva de Dios es vida eterna”.¹ Esta declaración y otras parecidas testifican con fuerza que la muerte del ser humano es una consecuencia del grave problema del pecado o de la rebelión contra Dios, y que la única solución a este grave problema ha sido, lo es, y seguirá siendo la muerte de nuestro Señor Jesucristo.

El pasaje citado anteriormente asegura que la muerte del ser humano no es ni será el destino eterno de toda la humanidad,²



CURRIO en 1960, en Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Ante los ojos impotentes y aterrorizados de los espectadores, un padre realizó por su hijito el supremo sacrificio. De apenas tres años, el niño corrió por la calle para tomar una pelota que se le había caído. La pelota, esquivada, llegó

hasta el borde de la calle y cayó en una profunda acequia de agua contaminada. El niño, por recuperarla, cayó también en la acequia. El padre, que estaba cerca, sin vacilar un instante se lanzó a las aguas nauseabundas para salvar a su hijito. Pudo salvarlo, sí, pero él fue arrebatado por la corriente y perdió así la vida.

La perdió para dársela a su querido hijo.

Jesucristo realizó también el máximo sacrificio por sus criaturas. Dejó la gloria y vino a este mundo sucio y pecador para salvar a todos sus hijos, condenados a la muerte por ser pecadores. En efecto, la Biblia dice que “la paga del pecado es muerte, mas la

sino que al contrario, la vida eterna es y será el destino eterno de todos los que creen y aceptan el gran sacrificio del Señor Jesús en la cruz del Calvario.”³ Por lo tanto, se puede decir con toda confianza que el grave problema del pecado ya fue resuelto de una vez y para siempre con la muerte del Señor Jesús. Esta gran

verdad es el mensaje central de la Santa Biblia y vale la pena entenderlo, creerlo y experimentarlo.

EL MENSAJE CENTRAL DE LA BIBLIA

La Santa Biblia en forma directa e indirecta afirma que Jesús, por medio de su muerte en la cruz del Calvario, su resurrección e intercesión, es la *única* solución al problema del pecado. En el Nuevo Testamento leemos: "... y llamarás su nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados".⁴ "Porque el Hijo del Hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido".⁵ San Pablo afirmó: "Palabra fiel y digna de ser recibida por todos: que Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero".⁶ "Cristo murió por nuestros pecados, conforme a las Escrituras".⁷ "Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él".⁸

La pregunta natural que surge en la mente humana es: ¿Por qué fue necesario que Jesús muriera? ¿Acaso no había otra forma de lograr la salvación del hombre?

La respuesta a estas preguntas la encontramos en la misma Palabra de Dios. Allí se revela que el ser humano es incapaz de salvarse a sí mismo y por lo tanto era necesario que Cristo lo salvara.⁹ El único que podía lograr la reconciliación, satisfaciendo la justicia divina, era el Señor Jesús.¹⁰

Para tener una idea del precio que Jesús tuvo que

pagar para salvar al ser humano de la muerte eterna, es necesario que repasemos brevemente el procedimiento que se seguía para crucificar a un delincuente. Sobre todo es necesario que entendamos lo que implicaba la muerte del Señor Jesús en favor del pecador.

DIMENSIONES DE LA MUERTE DE CRISTO

Sobre todas las cosas, la muerte de Cristo expresa y revela el gran amor de Dios hacia los seres humanos. El apóstol San Juan declaró: "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".¹¹

Motivado por el amor, Jesús cambió la paz y felicidad del cielo por los desprecios, burlas y escarnios de los seres humanos. Definitivamente, él no participó solamente de nuestra naturaleza humana, con todos los sinsabores que esto implicaba, sino que además tomó el lugar del pecador en la cruz del Calvario, atrayendo sobre sí mismo la ira de Dios sin mezcla de misericordia. Veamos cómo era ese terrible castigo.

Debía realizarse en lugares específicos, como por ejemplo el monte Gólgota en las afueras de la ciudad de Jerusalén. Fuera del territorio de Italia, la muerte por crucifixión era autorizada tan sólo por el procurador romano y el castigo debía ajustarse a lo determinado por la ley. Antes de ser crucificado, el delincuente debía ser juzgado y sentenciado en la sala del

tribunal. De allí era sacado para ser golpeado o lacerado con una vara o con un látigo. A los verdugos les era permitido golpear al delincuente todo lo que quisieran, pero sin llegar al punto de causarle la muerte. Después de este tremendo castigo, el reo tenía que llevar su propia cruz hasta el lugar de la ejecución. Estando ya en el lugar indicado, su cuerpo era colocado sobre la cruz, y las manos y los pies eran clavados a ella. Sostenido el delincuente por los clavos, y apenas apoyado en una rústica "silla", moría de asfixia o espasmo muscular.

Los cuatro Evangelios de la Santa Biblia nos describen en forma clara y concisa los sufrimientos del Señor Jesús antes y durante la crucifixión. Sabiendo Jesús que la hora de dar su vida había llegado, se fue al huerto de Getsemaní para orar y solicitar fuerza de su Padre. Su agonía en el huerto fue tan grande que su sudor era como grandes gotas de sangre.¹² Estando allí Jesús fue arrestado y llevado a la casa del sumo sacerdote,¹³ donde algunos se burlaron de él y lo golpearon.¹⁴ De la casa del sumo sacerdote lo llevaron al Sanedrín y de allí lo condujeron ante el procurador romano que se llamaba Pilato.¹⁵ De la corte de Pilato lo llevaron ante la presencia de Herodes y de allí lo trajeron nuevamente ante Pilato.¹⁶ Esta vez Jesús fue azotado cruelmente y ridiculizado.¹⁷

Aunque Cristo no fue hallado culpable, se lo sentenció a muerte y tuvo que recorrer la Vía Dolorosa.

Al llegar al Gólgota lo crucificaron en medio de dos ladrones, dando a entender con esto que él era el más culpable de los tres.¹⁸ Aunque padeció los dolores físicos propios de la crucifixión y además sintió el dolor del reproche, la burla y el escarnio de los que allí se encontraban,¹⁹ no fue esto lo que más le dolió y le causó la muerte, sino la separación de su Padre que él experimentó y la ira de Dios que cayó sobre él para satisfacer la justicia de la santa ley.

Los beneficios colosales de la muerte de Cristo van más allá de los límites de una generación o de una determinada raza. Abarcan más bien a toda la humanidad de todos los tiempos. El apóstol Juan declaró que Cristo "es la propiciación por nuestros pecados; y no solamente por los nuestros, sino también por los de todo el mundo".²⁰ También el apóstol Pablo afirmó lo mismo cuando declaró que "Dios estaba en Cristo reconciliando consigo al mundo, no tomándoles en cuenta a los hombres sus pecados".²¹

COMO APROPIARSE DE LA VIDA ETERNA

La Palabra de Dios es bien clara en lo que concierne al método o a la manera en que el ser

•El autor es doctor en Teología y ha enseñado en la Universidad de Montemorelos, Nuevo León,

México. Actualmente es pastor de la Iglesia Adventista Hispana de La Sierra, California.

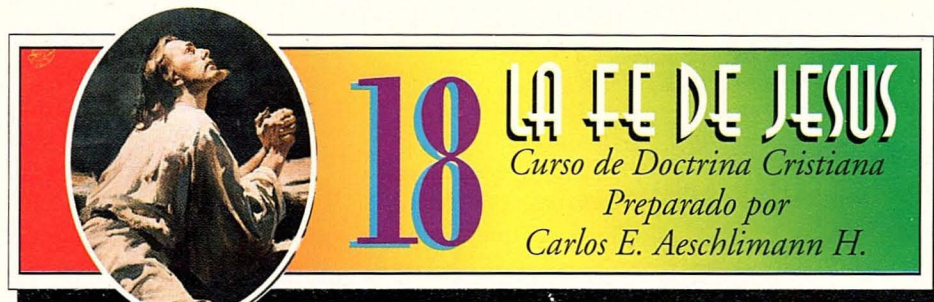


humano puede apropiarse de la vida eterna. El apóstol Pablo escribió: "Porque por gracia sois salvos *por medio de la fe*, y esto no de vosotros, pues es don de Dios".²² El apóstol Juan también enfatizó la importancia de *creer* para obtener la vida eterna.²³

No hay lugar a dudas, entonces, que el método de Dios para que el ser humano se apropie de la salvación es la fe. Aunque Jesús logró con su muerte una amplia provisión de salvación para todos los seres humanos, la Biblia declara que tan sólo se salvarán aquellos que creen en el Señor Jesús y lo acepten como su Salvador personal. Esa fe que salva llevará al ser humano a una permanente amistad y una vida de comunión con el Señor Jesús por medio de la oración y el estudio de la Santa Biblia. Además, esta clase de fe que salva conducirá al ser humano a rendirse diariamente al poder del Espíritu Santo para que lo transforme a la semejanza de Jesús y lo capacite para servir a Dios y a sus semejantes.

Gracias a la muerte de Cristo podemos tener salvación y vida eterna. 

(1) Romanos 6:23. (2) Ver Apocalipsis 21:4. (3) Ver S. Juan 3:16. (4) S. Mateo 1:21. (5) S. Lucas 19:10. (6) 1 Timoteo 1:15. (7) 1 Corintios 15:3. (8) 2 Corintios 5:21. (9) Ver Romanos 3:9-26. (10) Ver 2 Corintios 5:18-21. (11) S. Juan 3:16. (12) Ver S. Lucas 22:44. (13) Ver S. Lucas 22:54. (14) Ver S. Lucas 22:63. (15) Ver S. Lucas 23:1. (16) Ver S. Lucas 23:7-11. (17) Ver S. Mateo 27:27-31. (18) Ver S. Lucas 23:33. (19) Ver S. Lucas 23:35-37. (20) 1 S. Juan 2:2. (21) 2 Corintios 5:19. (22) Efesios 2:8; la cursiva que aparece en este texto y en el siguiente fue añadida. (23) Ver S. Juan 3:16.



LA BIBLIA Y EL SOSTEN DE LA IGLESIA

TODO PERTENECE A DIOS

1. ¿A quién pertenece el universo? (Salmo 24:1) _____
2. ¿Qué enormes riquezas posee Dios? (Hageo 2:8) _____
3. ¿Gracias a quién obtenemos nuestros bienes? (Deuteronomio 8:17-18) _____

LA PARTE DE DIOS

4. ¿Qué proporción de nuestros ingresos pertenece a Dios? (Levítico 27:30, 32) _____
5. ¿De cuánto tenemos que dar el diezmo? (Génesis 28:20-22) _____
6. ¿Para qué se emplea el diezmo? (1 Corintios 9:13-14) _____
7. ¿Qué maravillosa bendición promete Dios? (Malaquías 3:10) _____

¿QUE DEBO HACER?

1. Ser un fiel administrador de los bienes de Dios (1 S. Pedro 4:10) _____
2. Ser socio de Dios (Proverbios 11:24-25) _____
3. Dar con alegría (2 Corintios 9:6-7) _____

MI RESOLUCION

Quiero ser socio de Dios. _____

Prometo dar con alegría lo que pertenece a Dios. _____

Nombre _____

LA CONFESION: UNA PERSPECTIVA DIVINA

Lo que la Biblia enseña acerca de la confesión

DANIEL SOSA

DESDE la posición evangélica, la confesión es el reconocimiento de una falta moral, llámese pecado, transgresión o delito, y la declaración de esa falta directamente a Dios, o a una o varias personas.

La confesión es tan importante que la Biblia enseña que es el punto de partida de una triple prosperidad: La prosperidad espiritual (perdón, salvación, paz mental, comunicación o relación con Dios); la prosperidad física o recuperación de la salud, y la prosperidad material.

1. Prosperidad espiritual. El rey David, con una vida cargada de problemas y pasiones, pero con gran fe en Dios, dijo: "Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día. Porque de día y de noche se agravó sobre mí tu mano; se volvió mi verdor en sequedades de verano. Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado".¹

Por su parte, el sabio Salomón dijo: "El que encubre sus pecados no prosperará; mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia";² y el apóstol Juan declaró: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad".³

2. Prosperidad física. Hay varios factores que tienen que ver con la



buena salud o la pérdida de ella, como la nutrición, la temperancia, la herencia, el estilo de vida, etc. Sin embargo, las Sagradas Escrituras relacionan también la sanidad de los enfermos con la confesión. Por ejemplo, se dice: "¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados. Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho".⁴

3. Prosperidad material. En los tiempos bíblicos, como ahora, la lluvia es símbolo de prosperidad. Exceptuando los desastres naturales, la lluvia es una bendición y la Biblia relaciona, más de una vez, la confesión de fe y de los pecados con el favor de Dios hacia los

confesantes, manifestado en la forma de lluvia.⁵

CONFESAR LOS PECADOS A DIOS PARA RECIBIR PERDON

Es claro que la confesión tiene que ver con la relación entre el creyente y Dios. Cuando se rompe la relación, por el pecado, es por la gracia de Dios, a través del Espíritu Santo, que la persona reconoce su falta, se arrepiente y confiesa sus pecados; y por los méritos de la sangre expiatoria de Cristo, derramada en la cruz, el pecador es perdonado.

El proceso de perdón, justificación y salvación es una prerrogativa divina. "En ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo... en que podamos ser salvos".⁶ Como Dios es el único que puede perdonar los pecados, si se quiere el perdón de los pecados, la confesión ha de hacerse a Dios⁷ y no a un ser humano. Es el camino de la confesión sincera ante Dios el que nos producirá satisfacción, prosperidad y paz duradera. ➤

(1) Salmo 32:3-5. (2) Proverbios 28:13. (3) 1 S. Juan 1:9. (4) Santiago 5:14-16. (5) Ver 2 Crónicas 6:26-27; ver también 2 Crónicas 7:13-14; Santiago 5:17-18. (6) Hechos 4:12. (7) Ver S. Lucas 5:21-26; ver también Daniel 9:9; Isaías 55:7.



• El autor es pastor de la Iglesia Adventista en el sur de Texas y tiene una maestría en Religión de la Universidad Andrews.

BETTY BLUE

RELOJES BIOLÓGICOS

DANIEL PEÑALOZA

Lo que debiéramos saber acerca de los relojes biológicos y cómo su perfecto funcionamiento nos proveerá mejor salud y buen rendimiento psicofísico.

tienen ciclos biológicos que las hacen abrir y segregar su dulce néctar en armonía con los ciclos de los insectos que recogen el néctar. Carlos Linneo (1707-1778), famoso botánico sueco, plantó diversas flores formando un reloj viviente. Cada día y a horas precisas, se abría una flor diferente; así, a la hora 6 se abrían las "orejas de gato"; a las 7, las "caléndulas africanas"; a las 8, las "pelosillas", y así sucesivamente. De manera que por la flor que se abría, se podía

parecer, ellas abren y cierran sus valvas para alimentarse en armonía con las mareas altas del océano. Para hacer un experimento, recogieron ostras en una bahía de Long Island, cerca de la ciudad de Nueva York. Las pusieron en tanques especiales y las enviaron por avión a Indiana, a una distancia de 1.600 km, a un sitio donde no hay océano. Las ostras fueron dejadas en esos depósitos con agua de mar. Una cuidadosa observación mostró que las ostras abrían sus valvas, para alimentarse, al tiempo que en Long Island se producían las mareas.

A estos increíbles ciclos se los llama también "ciclos circadianos" (del latín *circa*, alrededor, y *dies*, día). Si la naturaleza se maneja por medio de estos ciclos o ritmos circadianos, no debiéramos sorprendernos de que el cuerpo humano también los tenga.

Nuestro corazón funciona con ritmos circadianos: "tic", "tac"... trabaja, reposa, trabaja, reposa. Asimismo, la respiración, en su fase de inspiración-expiración, es otro ciclo. La presión sanguínea sube y baja en ritmos diarios. En condiciones normales es más baja por la mañana y más alta al atardecer. Lo mismo pasa con la temperatura corporal.

Los estudios al respecto revelan que cada glándula, órgano y reacción química del cuerpo tiene su propio "ritmo" particular, y que juntos están orquestados tan armoniosamente

como los instrumentos de una orquesta.

Las células de un pedazo de tejido vivo separado del cuerpo humano y mantenido con vida en un medio especial, continúan trabajando al mismo ritmo que el del cuerpo del que fueron tomadas. Por ello, es posible deducir que en el cuerpo humano existen patrones biológicos de resistencia o vulnerabilidad a la enfermedad, según se viva en armonía con el ritmo biológico de cada órgano, aparato y sistema de la economía, además de las condiciones cósmico-ambientales reinantes.

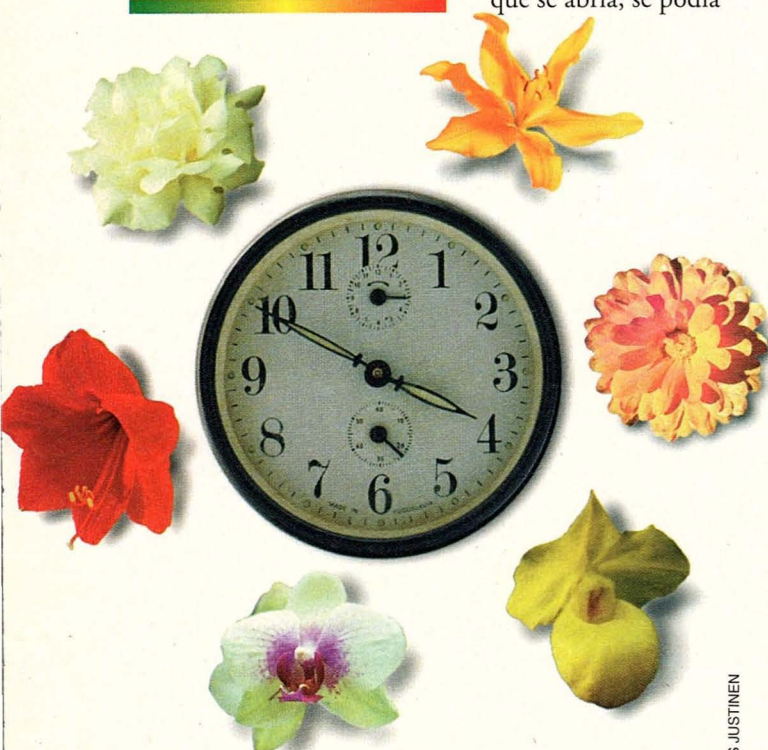
Podemos imaginar los ritmos biológicos del cuerpo humano como circunferencias entrelazadas; de esa manera, la frecuencia cardíaca, la temperatura, la tensión arterial, la digestión, la respiración, la tonicidad muscular, la memoria, la eliminación de desechos y muchas otras funciones podrían conformar el total de dichas circunferencias. Al verse interrumpida alguna de ellas, se rompe la armonía. Podríamos decir que dicho trastorno es un factor perjudicial para la salud, que acaecido reiteradamente lleva a la enfermedad o a estados mórbidos que a la postre arruinan el cuerpo.

Ciertos cambios bruscos de ubicación, como los vuelos transcontinentales con distintos husos horarios, pueden interrumpir los ritmos del cuerpo, ocasionando las

saber qué hora era. A estos ciclos, los científicos los llaman *relojes biológicos*.

Hace algún tiempo, biólogos marinos descubrieron estos relojes biológicos dentro de las ostras. Al

Por medio de ciclos exactos, la naturaleza despliega ante nosotros su funcionamiento equilibrado, perfecto. Por ejemplo, la tierra rota sobre su eje en un ciclo preciso de 24 horas; las mareas suben y bajan en ciclos exactos. Aun las flores



LARS JUSTINEN

dificultades propias de la debilidad del organismo y la posterior enfermedad. Esto mismo es válido para el horario de la ingestión alimentaria, y el uso de fármacos o productos químicos indicados por facultativos a determinado horario. Además, el trabajo en horarios irregulares —diurnos y nocturnos— produce gran tensión en los ritmos del cuerpo, con el consecuente trastorno del ciclo circadiano correspondiente para el descanso y la recuperación de las energías gastadas.

Al tener control sobre los hábitos de nuestra vida, sea en el descanso, en el horario de las comidas o en el trabajo, podemos eludir los trastornos de los ciclos circadianos, y así evitarnos una enfermedad.

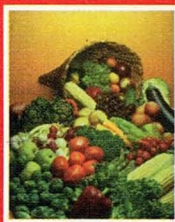
Es importante recordar, entonces, que al interrumpir un ciclo circadiano también se afectan los otros del perfecto equilibrio biológico, lo que prepara el terreno para la debilidad, la enfermedad y otras consecuencias imprevisibles que pueden causar daños irreparables a la salud del cuerpo humano.

No es de sorprenderse que la transgresión de las leyes del cuerpo sea el factor desencadenante de enfermedades mentales, respiratorias, digestivas, cardiovasculares, músculo-esqueléticas y aun de la piel, así como también de numerosas afecciones degenerativas que provocan la autodestrucción.

¡Qué bueno es el consejo que por inspiración divina dejara para nuestra reflexión el sabio Salomón, cuando escribió: “Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora” (Eclesiastés 3:1)! 🐼



•El autor es doctor en Medicina y ha ejercido su profesión en Argentina y en Colombia. Actualmente reside en los Estados Unidos.



salud y NUTRICION

EL COLESTEROL Y SU SALUD

• ¿QUE ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia que se encuentra en los productos de origen animal y también es producida por el cuerpo humano.

Es bien importante mantener los niveles adecuados de colesterol. Existen muchos estudios cuyas evidencias indican que los niveles altos de colesterol constituyen un factor de riesgo por la incidencia de enfermedades del corazón.

• ¿QUE SE CONSIDERA UN NIVEL ADECUADO DE COLESTEROL?

El nivel deseable de colesterol total es de 200 mg/dl o menos. Si el nivel es de 200 a 239 mg/dl se considera medianamente alto, y 240 mg/dl o más se considera alto.

• CLASES DE COLESTEROL

- LDL o “lipoproteínas de baja densidad”. Se lo conoce como colesterol “malo” porque tapa las arterias que van al corazón.

- HDL o “lipoproteínas de alta densidad”. Se lo conoce como colesterol “bueno” porque viaja sin pegarse a las arterias y ayuda a eliminar el LDL. Cuanto más alto sea su nivel de HDL, más beneficioso es.

• ¿COMO CONTROLAR EL COLESTEROL ALTO?

1. *Disminuya el consumo de grasas saturadas.* Estas aumentan los niveles de colesterol en la sangre. Las grasas saturadas se encuentran usualmente en alimentos de origen animal (huevos, carne, manteca, mantequilla, crema, leche íntegra, quesos).

2. *Sustituya las grasas saturadas por las poliinsaturadas.* Estas ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Se encuentran en la mayoría de los aceites vegetales, como aceite de azafrán o cártamo (*safflower*), aceite de semilla de girasol (*sunflower*), aceite de maíz, de semilla de algodón (*cotton seed oil*) y en algunas nueces (*walnuts, pecans, almonds*) y semillas de calabaza.

3. *Evite los alimentos altos en colesterol.* Ejemplo: carnes de órganos (hígado, mollejas, riñones, sesos, etc.). Yema de huevo, carnes rojas, pollo grasoso y su piel. Productos lácteos (prefiera los bajos en grasa). Otros alimentos como chocolate y productos horneados comercialmente.

4. *Consuma con más frecuencia estos alimentos:* (a) Leche y sus productos. (b) Frutas y hortalizas. (c) Frijoles. (d) Panes y cereales. (e) Aceites vegetales o margarina hecha con 100 por ciento de aceite vegetal. (f) Nueces y semillas. (g) Productos de soya son recomendados y no contienen colesterol. (h) Si utiliza carne, sáquele la piel o grasa excesiva, y evite freírla. El pescado es bajo en colesterol. 🐼



•La autora es Dietista y dirige el Departamento de Dietas del Hospital Bella Vista, Mayagüez, Puerto Rico.

OLGA I. BABILONIA

BERLIN Y EL MURO DERRIBADO

ANA ROSA CHAVIANO

GRACIAS a la Alemania unificada de hoy, en Berlín, ciudad que tiene mucho de historia, se respira un nuevo aire de libertad. Realmente es un maravilloso lugar para visitar. Su idioma oficial es el alemán, así que debemos tener preparados nuestros diccionarios. Es imposible que podamos recorrerla completamente, pero a lo menos visitemos algunas de sus atracciones turísticas más importantes.

Por ejemplo, la *Iglesia Kaiser Wilhelm*, con su torre destruida por la guerra, se ve muy diferente de la iglesia que está a su lado, la que con su aire moderno resalta como símbolo del nuevo Berlín. ¿Y qué podemos decir de los flamantes museos y palacios de Berlín? El *Museo Egipcio* donde se encuentra el busto de Nefertiti, la conocida princesa egipcia, es algo digno de verse. En el *Museo Pérgamon*, hay una colección muy interesante de arte del Medio Oriente, romano y también griego. Y en el *Palacio Sans-Souci* se puede ver la tumba del famoso Rey Federico el Grande, quien pidió ser enterrado con gran sencillez, pero con una condición: ¡que sus perros fueran enterrados junto a él!

También podemos admirar la plaza de la *Universidad de Humboldt*, donde en 1933 los nazis quemaron 20 mil libros, lo que se recuerda al visitar, en el mismo lugar, una biblioteca subterránea cuyos libreros están totalmente vacíos.

Otro monumento típico de esta bella ciudad es la *Puerta de Brandeburgo* construida en 1788.



Muchos vendedores se aglomeran alrededor de la misma para vender sus vistosos "*souvenirs*".

Entre el Berlín Oriental y el Occidental, una de las pocas entradas que existían era la conocida como Checkpoint Charlie. Por ahí se puede ahora entrar libremente a lo que era el Berlín Oriental. Sin embargo, no hay mucho movimiento en esta parte de la ciudad. Todos los berlineses quieren ir al Occidente, especialmente a la avenida *Kudamm*, el lugar de compras y diversiones más concurrido de Berlín.

Uno de los países que más sufrió después de la Segunda Guerra Mundial fue Alemania, pues en Berlín hubo familias enteras que quedaron separadas por una enorme muralla que dividió completamente la ciudad. Muchos perdieron la vida tratando de cruzarla; muchos otros lo lograron inventando miles de estrategias diferentes, desde túneles subterráneos, hasta saltando desde los edificios ubicados al lado de dicha pared. Es por esto que hoy día

no hay atracción mayor en Berlín que los pedazos de esta pared que todavía se yerguen como recuerdo del pasado.

OTRO MURO

Cuando el pecado entró en este mundo, levantó un muro de separación. Los hombres dejaron de ser lo que Dios quería que fueran: todos iguales, hermanos, sin diferencias ni distinciones entre unos y otros. El pecado trajo consigo los conflictos de raza, posición económica, jerarquía, casta social, etc., que a través de los tiempos han erigido murallas que dividen a familias, iglesias y países.

Los seres humanos por sí mismos son incapaces de salvar el complejo muro de sus diferencias. Pero Jesús vino para derribar todos los muros. En Efesios 2:14 leemos: "Porque él es nuestra paz, que de ambos pueblos hizo uno, derribando la pared intermedia de separación".

Ya no importa si somos gentiles o judíos, ricos o pobres, altos o bajos, delgados o gruesos, asiáticos, hispanos, africanos, indios o anglos, hombres o mujeres; todos somos uno en Cristo Jesús. ¿Hay algún muro que te separa de alguien? ¿Hay todavía paredes de separación en tu corazón? Ve a Jesús, él te ofrece el poder para derribarlos. Por su gracia, Jesús puede desarraigar tus muros y relegarlos al pasado, tal como ocurre en el Berlín de hoy. 🐦



• La autora es secretaria ejecutiva y traductora para diversos periódicos en Kansas City, Misuri, y también se desempeña como escritora independiente.

AP/WIDE WORLD PHOTOS

PARA JOVENES

INQUIETUDES,
DESAFIOS
E IDEALES
JUVENILES

GRAFITO EN NUESTROS CORAZONES

JOSE V. ROJAS

LA MAYORIA de nosotros hemos crecido con la convicción de que donde hay una superficie limpia, en un lugar público, alguien escribirá en ella. En términos modernos describimos este fenómeno como "grafito".

Por años este tema me ha fascinado. Cuando viajan por diferentes partes del mundo, muchos sacan fotografías de las palmeras y playas panorámicas o de las montañas. Yo me deleito en enriquecer mi comprensión de una comunidad determinada leyendo sus grafitos.

A lo largo de toda la historia las civilizaciones han usado expresiones formales

de grafitos como registros oficiales de sus logros. Sus muros, columnas y pinturas son considerados reliquias valiosísimas que nos ayudan a entender esas épocas decisivas de la historia.

Aunque parezca mentira, Dios mismo escribió grafitos según lo registran las Escrituras. En el libro de Daniel (cap. 5:25-28) se nos cuenta de una fiesta que se había convertido en una orgía inmoral y blasfema. Belsasar, el gobernante babilónico, llegó a desafiar a Dios

mientras bebía vino de los vasos sagrados del templo de Salomón. Repentinamente una mano comenzó a escribir en la pared. Como ocurre con la mayoría de los grafitos, nadie podía entender el texto. El profeta Daniel fue llamado al banquete y leyó el mensaje. Era una comunicación divina de que el Imperio Babilónico sería destruido debido a sus actos impíos. Esa misma noche Babilonia cayó a manos de los medos y persas.

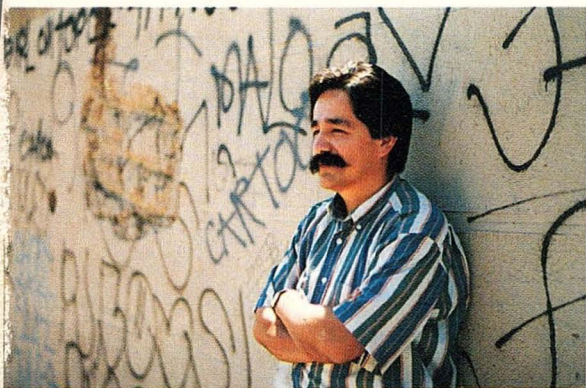
En otra ocasión Dios escribió en piedra en el monte Sinaí y le entregó a Moisés los Diez Mandamientos. Al escribirlos en piedra nos daba un símbolo de una relación eterna y perdurable con él.

En otra oportunidad, en un contraste llamativo con la naturaleza inamovible de la piedra, Jesús escribió sobre la arena (S. Juan 8:1-12), en respuesta a los sacerdotes que le exigían que condenase a una mujer en Jerusalén. Jesús podría haber escrito los pecados de los dirigentes en las paredes, a la vista de todos; sin embargo, los escribió en la arena para que sólo ellos pudieran ver su necesidad de Dios. Luego los borró. Esta también fue una escritura de amor.

Hay una escritura más que Dios desea hacer: "Pondré mis leyes en la mente de ellos, y sobre su corazón las escribiré; y seré a ellos por Dios, y ellos me serán a mí por pueblo" (Hebreos 8:10).

Dios quiere escribir en lo más íntimo de nuestras vidas, la última expresión de amor. Su ley no es una lista de obligaciones, sino la definición de una gozosa relación de amor con Dios y con nuestros semejantes. ¡Este sí que es un grafito que cambia la vida!

• El autor tiene una maestría en Religión y 15 años de experiencia como pastor y dirigente de jóvenes en los Estados Unidos y Canadá.



ERIK STENBAKKEN

CIRCULO DE ORACION

Los redactores de EL CENTINELA oramos cada día por nuestros lectores.

Si tiene alguna necesidad y quisiera que nos uniésemos a usted en oración, lo invitamos a que nos escriba, mencionando brevemente su preocupación o problema.

Aunque no podemos comprometernos a contestarle, toda carta será tratada confidencialmente. Este plan no representa ningún costo u obligación. Envíe su pedido a:

Círculo de Oración
EL CENTINELA
P.O. Box 5353
Nampa, ID 83653-5353.

centinela
DESEA SU FELICIDAD

☐ Envíenme una suscripción de EL CENTINELA (12 números por año). Adjunto \$11.49* dólares. (Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

Nombre _____
Calle y N.° _____
Ciudad _____
Prov. o Estado _____
Código postal (zip code) _____
País _____

* Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1998.

Envíe este cupón a:
EL CENTINELA
P.O. Box 5353
Nampa, ID 83653-5353
EE. UU. de N.A.

¡Enseñemos Hoy a los Líderes del Mañana!



Sólo una vez en el transcurso de varias generaciones se escriben historias infantiles que ejercen un impacto tan poderoso que cambian la vida de un niño para siempre. *Las Mejores Historias para los Niños* es precisamente una serie tal.

Este nuevo juego de libros de cinco tomos, de la Pacific Press, hará más que entretener a los niños. Estas historias les enseñarán a sus hijos acerca de los valores cristianos, la fe, la estima propia, cómo tomar buenas decisiones, la oración y de qué modo enfrentar problemas de la vida real como ser:

- *Alcoholismo en la casa*
- *Abuso infantil*
- *Respetando a otros y a usted mismo*
- *Adaptándose al divorcio y a familias con padres adoptivos y hermanastros*
- *El robo*

Las Mejores Historias para los Niños

¡Sí! Deseo información gratuita sobre la colección *Las Mejores Historias para los Niños*.

Nombre _____

Calle y N.º _____ Apto. _____

Ciudad _____

Estado _____

Código Postal (Zip) _____

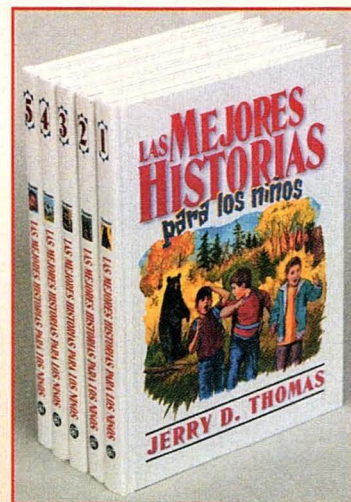
País _____

Teléfono (optativo) _____

Para más información, complete el cupón adjunto y devuélvalo:

- Si usted vive en los Estados Unidos o Canadá, envíelo a:
Pacific Press® Publishing Association
P.O. 5353, Nampa, ID 83653
- Si usted vive fuera de los Estados Unidos o Canadá, envíelo a:

La Agencia más cercana de la lista registrada en la pág. 5 de este número de EL CENTINELA



PERIODICALS