

Octubre 86

# Juventud

TIEMPO DE SER

10-86

- Tiempo de elegir
- Amistad de las cuatro estaciones
- La otra cara de la cafeína



## Más que derechos

Corría enero de 1920. Una mujer de gran corazón, Eglantyne Jebb, conmovida por el desamparo de millones de niños víctimas de la guerra, tomó la iniciativa de crear una organización internacional que operara en favor de la infancia. La idea se concretó con la Unión Internacional de Socorro a los Niños.

Cuatro años después, la Sociedad de Naciones adoptó la "Declaración de los Derechos del Niño", propuesta por la Unión. De este modo, la protección a la infancia contaba con un texto universal.

En 1946 la Unión se fusionó con otra entidad protectora y nació la Unión Internacional de Protección a la Infancia (UIPI). En 1953, propuesta por la UIPI, y bajo el auspicio de UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), se celebró la primera Jornada Mundial de la Infancia. En 1959 la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó una nueva "Declaración de los Derechos del Niño", y hoy ya suman 133 los países que celebran el Día Internacional del Niño el primer lunes de octubre.

Más allá de las razones comerciales que impulsan a algunos países a celebrar el Día del Niño en fecha diferente, la intención de UNICEF al conmemorarlo mundialmente el 6 de octubre, es la de atraer la atención del público y los gobiernos hacia las necesidades y derechos de la infancia.

Lamentablemente, a pesar de todos los esfuerzos de UNICEF, en 1981 la vida de un niño, lejos de ser inestimable, valía menos de 100 dólares, que gastados juiciosamente en favor de cada uno de los 500 millones de niños más pobres del mundo, habrían cubierto sus necesidades básicas, evitando la muerte de 17 millones de ellos. No importa cómo se llamaban, ni qué idioma hablaban, ni en qué religión se los educaba. El hecho cierto es que el mundo donde nacieron los abandonó.

Ojalá que este 6 de octubre, aunque no recordemos los diez derechos de la "Declaración", consideremos a cada niño nuestro propio pasado, y le devolvamos la dignidad y la sonrisa aunque sea a uno de ellos. ¿No te parece el mejor regalo y el mayor homenaje?—**MC.**

**Juventud**

DIRECTORA  
**Mónica Casarramona**

REDACTORES  
**Hugo A. Cotro**  
**Jorge Torreblanca**

PRODUCTOR ARTISTICO  
**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO  
**Ariel Lust**

**abts**

GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

PRESIDENTE DEL  
CONSEJO EDITORIAL  
**Rolando A. Itin**

GERENTE DE  
COMERCIALIZACION  
**Arbin E. Lust**

### Agencias de distribución de JUVENTUD

**ARGENTINA.** BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24-280. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24-072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 22-2995. **BOLIVIA.** LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 35-2843, 32-7244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201. **CHILE.** ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 2-4917. SANTIAGO: Sucursal Casa Editora: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 222-5948. SANTIAGO: Agencia: Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 222-5880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 3-3194. **ECUADOR.** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 36-1198. **ESPAÑA.** MADRID: Aravaca 8, Madrid 3. Tels. 91/2334-4238; 234-8661; 233-9037. **PARAGUAY.** ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181. **PERU.** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla 1381. Tels. 23-9571, 23-3660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre km 4,700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193. **URUGUAY:** MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81-46-67.

12106  
FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199  
TARIFA REDUCIDA  
Cobertura N° 590  
Y Cuentas (b)  
Suc  
CORREO  
ARGENTINO  
REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
N° 09297  
PRINTED IN ARGENTINA



Pág. 15

## INDICE

EL MILAGRO DEL CUERPO HUMANO	<b>3</b>	Dr. Tim Ramsey y Orlo Otteson
DESNUDOS, Y NO SE AVERGONZABAN	<b>6</b>	Walter Trobisch
TIEMPO DE ELEGIR	<b>8</b>	Mónica Casarramona
AMISTAD DE LAS CUATRO ESTACIONES	<b>10</b>	Ana P. de Calvi, Esteban Rovira, Daniel Liernur, Carol Castro C.
LA OTRA CARA DE LA CAFEINA	<b>12</b>	Dra. María V. Baldwin
UNA PESADILLA LLAMADA FUTURO	<b>15</b>	Hugo A. Cotro
LA ELECCION DE LOS DISCIPULOS	<b>19</b>	Humberto M. Rasi - Heber Pintos
SINCERAMENTE...	<b>18</b>	
INTERCAMBIO	<b>18</b>	

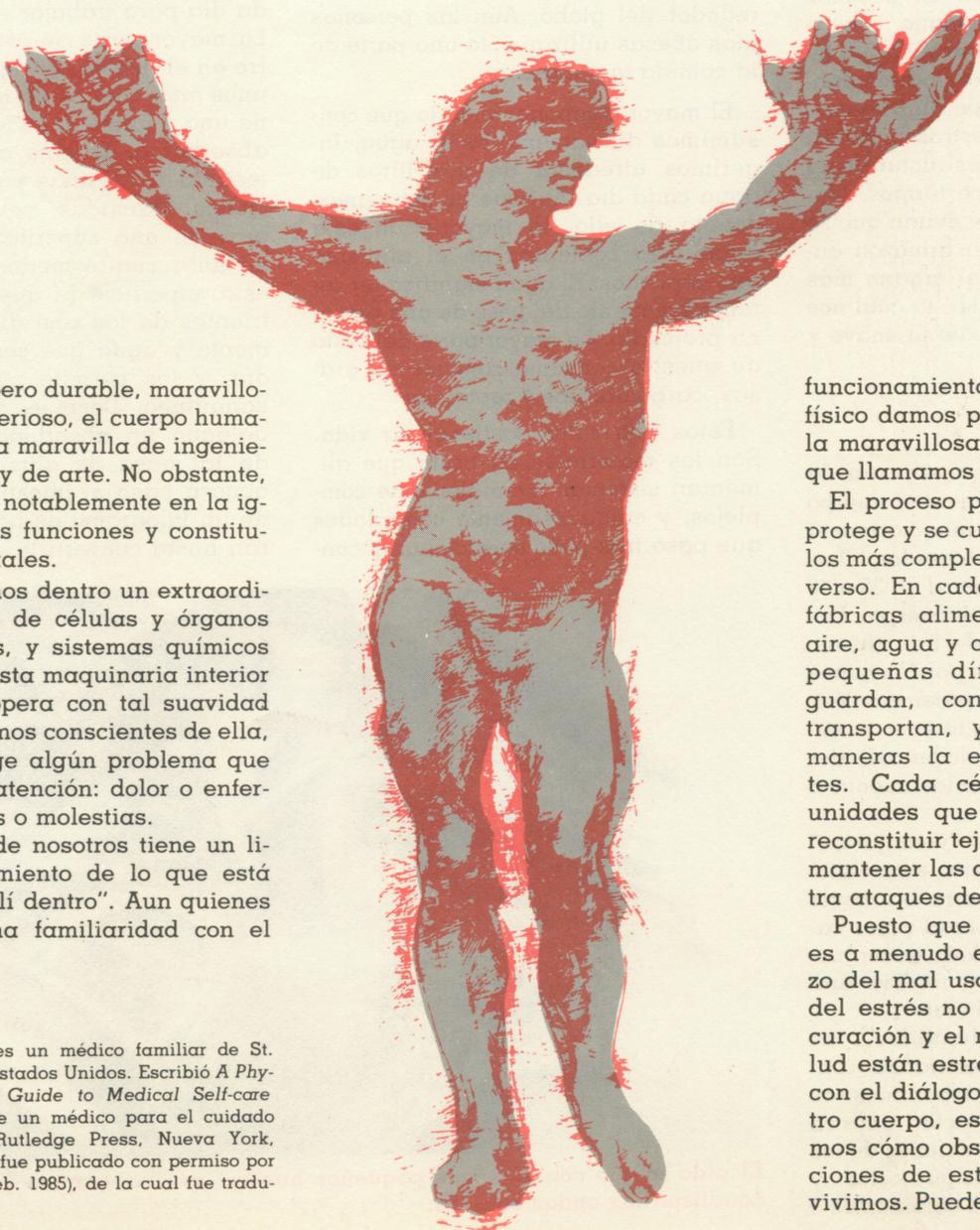
**JUVENTUD** (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. Octubre de 1986.

# El milagro del cuerpo humano

Dr. Tim Ramsey y Orlo Otteson



**Aun el más insignificante examen del maravilloso cuerpo humano es suficiente para hacernos observar con reverencia el precioso mecanismo que todos poseemos y señalarnos la existencia del Creador que lo proveyó.**



**D**elicado pero durable, maravilloso y misterioso, el cuerpo humano es una maravilla de ingeniería, de ciencia y de arte. No obstante, permanecemos notablemente en la ignorancia de sus funciones y constitución fundamentales.

Todos llevamos dentro un extraordinario complejo de células y órganos interconectados, y sistemas químicos y de energía. Esta maquinaria interior normalmente opera con tal suavidad que apenas somos conscientes de ella, hasta que surge algún problema que atrae nuestra atención: dolor o enfermedad, heridas o molestias.

La mayoría de nosotros tiene un limitado conocimiento de lo que está sucediendo "allí dentro". Aun quienes tenemos alguna familiaridad con el

funcionamiento interno de nuestro ser físico damos por sentado el diseño de la maravillosa e intrincada estructura que llamamos cuerpo humano.

El proceso por el cual el cuerpo se protege y se cura a sí mismo es uno de los más complejos fenómenos en el universo. En cada célula hay pequeñas fábricas alimentadas con nutrientes: aire, agua y comida. A su vez, estas pequeñas dinamos descomponen, guardan, convierten, intercambian, transportan, y utilizan de distintas maneras la energía de los nutrientes. Cada célula también contiene unidades que sirven para reparar y reconstituir tejidos desgastados y para mantener las defensas del cuerpo contra ataques del exterior.

Puesto que la enfermedad crónica es a menudo el resultado a largo plazo del mal uso creciente del cuerpo y del estrés no tratado, y dado que la curación y el mantenimiento de la salud están estrechamente relacionados con el diálogo que tenemos con nuestro cuerpo, es esencial que aprendamos cómo observar y evaluar las funciones de este extraño con el cual vivimos. Puede ser un sabio consejero y

Timothy Ramsey es un médico familiar de St. Paul, Minnesota, Estados Unidos. Escribió *A Physician's Complete Guide to Medical Self-care* [Guía completa de un médico para el cuidado médico propio], Rutledge Press, Nueva York, 1981. Este artículo fue publicado con permiso por *Vibrant Life* (ene-feb. 1985), de la cual fue traducido.

amigo, o nuestro mortal enemigo; depende de cuán bien lo entendamos y cómo lo tratemos.

Una vez que comprendamos que apreciar las milagrosas funciones del cuerpo está en el propio centro del cuidado de uno mismo, el informarnos acerca de las funciones y los componentes corporales puede convertirse en una aventura de exploración. El científico del siglo XVII, Robert Boyle, lo declaró así:

"Es altamente deshonroso para un alma razonable vivir en tal mansión divinamente construida como es el cuerpo humano. . . totalmente ignorante de la exquisita estructura del mismo".

## La estructura ósea

Consideremos por un momento esta estructura. Flexible y dócil, sin embargo lo suficientemente fuerte como para sostener el cuerpo en posición vertical. El esqueleto humano, consistente de 206 huesos separados, protege nuestro cerebro y otras partes delicadas y, a la vez, provee un andamio interno para todos nuestros órganos. Estable pero móvil, la estructura está firmemente unida por cartilagos, tendones y ligamentos, que evitan que se desplome sin forma. La armazón entera está cubierta por el órgano más grande del cuerpo, la piel, la cual nos brinda una cobertura externa suave y resistente.

## Los músculos

Los músculos, también, soportan la armazón humana. Sin ellos el cuerpo se desplomaría como una marioneta que ha perdido sus cuerdas. Los músculos comprenden entre un 35 a 40 por ciento del peso del cuerpo. Las fibras musculares son de tres clases. Juntas son responsables por funciones que van desde realizar proezas atléticas olímpicas hasta mantener nuestros órganos internos funcionando día y noche sin que nos demos cuenta o que los dirijamos.

Más de 500 músculos "voluntarios" visten y protegen nuestro esqueleto. Son éstos los que nos permiten mover nuestros cuerpos a voluntad y nos capacitan para tocar el piano, hacer juegos manuales, empujar, y realizar una miriada de otras actividades.

Los músculos "involuntarios", es decir, los músculos no estriados, controlan el flujo de la sangre por nuestras arterias, revuelven y mezclan nuestra comida, y regulan las funciones de los órganos digestivos, respiratorios y urogenitales. Ya sea que caminemos o

durmamos, estos fieles siervos trabajan sin horario, aliviando así al cerebro de la necesidad de tomar millones de decisiones diarias.

## La alimentación

Para existir, el hombre, como todo otro organismo vivo, debe tener acceso a la energía por medio de un abastecimiento continuo. Por tanto, una serie de sistemas interrelacionados ingieren materiales que contienen las fuentes de energía y las convierten en combustible. Estos mismos sistemas también tienen vías para eliminar los restos no deseados.

Nuestra principal fuente de energía es la comida. En el transcurso de una vida un hombre de unos 75 kilogramos consumirá aproximadamente 50 toneladas de alimento. Algunos, naturalmente, comen más que otros, dada la diferencia de condiciones sociales alrededor del globo. Aun las personas más obesas utilizan sólo una parte de la comida que ingieren.

El mayor componente de lo que consumimos diariamente es el agua. Ingerimos alrededor de dos litros de agua cada día. Aunque no nos damos cuenta de ello, la mayoría de esta agua está contenida en el alimento que comemos. El agua significa un setenta por ciento del peso de una persona promedio. La mayor parte del resto de nuestro consumo consiste en grasas, carbohidratos y proteínas.

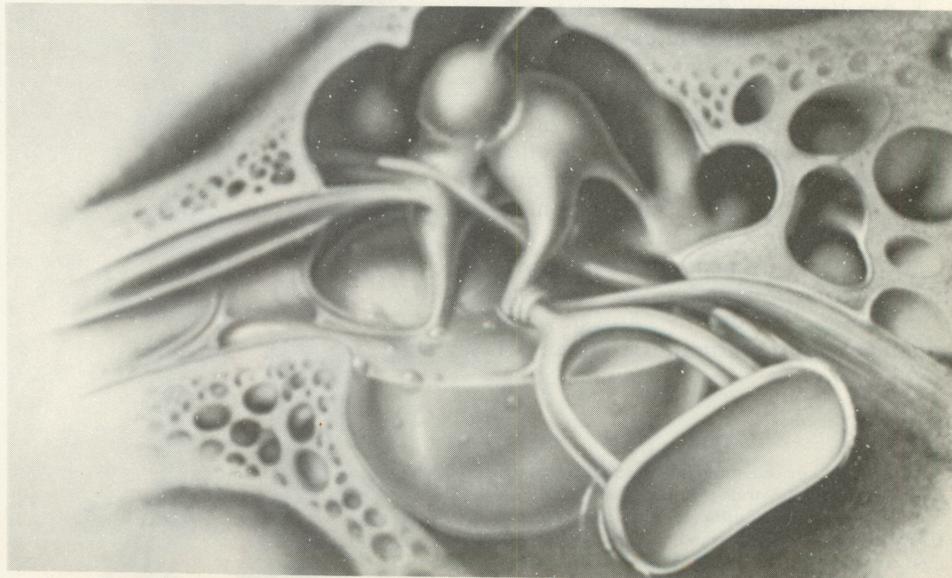
Estos nutrientes sostienen la vida. Son los materiales en bruto que alimentan sistemas increíblemente complejos, y cuidadosamente controlados que paso tras paso seleccionan y con-

vierten las formas de energía utilizables.

Cuando la comida es desmenuzada y quemada, libera energía, la cual es finalmente almacenada en la célula. El exceso de energía es almacenado como grasa. En el curso de una vida normal activa, sin embargo, la mayoría de nosotros **empleamos** la misma cantidad de energía que consumimos cada día.

Si lo puedes imaginar, piensa que nuestros cuerpos contienen incontables antorchitas. En cada célula flamea un lánguido fuego, **ardiendo** inmutablemente día tras día y año tras año.

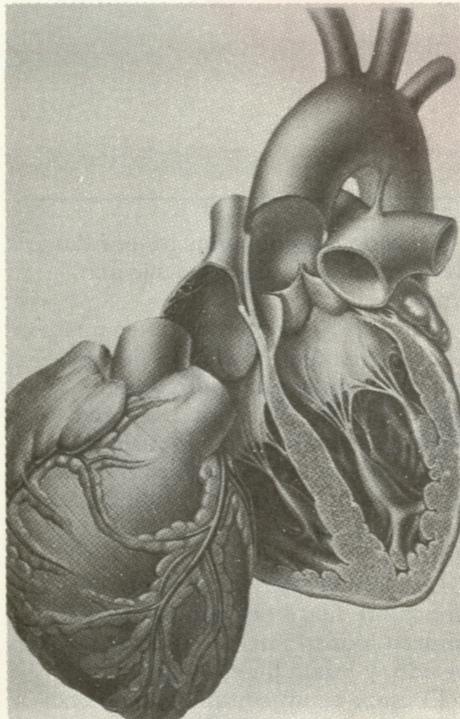
El proceso completo del metabolismo es asombrosamente complejo. El procedimiento digestivo desmenuza el alimento en partículas lo suficientemente pequeñas como para pasar a través del revestimiento de los intestinos hacia el torrente sanguíneo. Unos 2,5 litros de secreción se disponen cada día para trabajar sobre la comida. La mayor parte de esta reacción ocurre en el intestino delgado, un tubo de unos siete metros de largo que contiene una enorme cantidad de superficie absorbente. Trabaja así: la pared intestinal tiene unas pequeñas proyecciones llamadas vellosidades, que proveen una superficie de absorción de unos cuatro metros cuadrados. Es esta superficie la que extrae los nutrientes de los casi diez litros de alimento y agua que consumimos cada día, y les permite pasar al torrente sanguíneo. Después que el intestino delgado ha absorbido los nutrientes de la masa de alimento, la mezcla acuosa pasa al intestino grueso, donde un kilogramo de bacterias trabajarán hasta convertirlo en excrementos.



Vibrant Life

El oído medio contiene tres pequeños huesos, estribo, yunque y martillo, que conducen las ondas sonoras.

Como ilustración de la complejidad del sistema completo, sólo el hígado realiza por sí mismo 500 funciones, algunas de ellas psicológicas tanto como físicas. Es el único órgano que, si es aquejado por alguna enfermedad, tiene la capacidad, bajo ciertas circunstancias, de reconstituirse a sí mismo.



Vibrant Life

**El ventrículo izquierdo del corazón bombea sangre que irriga las principales partes del cuerpo. El derecho bombea sangre que llega hasta los más delicados tejidos de las extremidades.**

## El sistema circulatorio

Es oportuno considerar el sistema circulatorio, para ver que no sólo los nutrientes (derivados por medio del proceso metabólico) son llevados hasta las células en todas partes del cuerpo, sino también el oxígeno, el cual ha ingresado por la respiración y es igualmente necesario para sostener la vida.

La sangre corre impulsada por el corazón de manera que es llevada por los vasos sanguíneos hasta cada célula, proveyéndola tanto de nutrientes, filtrados de la pared del tracto digestivo, como de oxígeno, proporcionado a través de la pared de los vasos sanguíneos. Si todos éstos (arterias, venas y capilares) fueran desenredados, su extensión sería de miles de kilómetros.

Aproximadamente cinco litros de esta sangre, que ha sido manufacturada por la médula de ciertos huesos, son impulsados dentro de estos kilómetros

de tubos por el corazón, de casi 300 gramos de peso. En el curso de un período de 24 horas, el corazón bombea aproximadamente siete mil litros de sangre a través de sus cámaras. Las válvulas mantienen a la sangre circulando en la dirección apropiada.

Un pequeño marcador interior del pulso —el nódulo sinusal— administra pequeños golpes eléctricos al corazón, para mantenerlo latiendo en general unas 70 veces por minuto. (Esta es la actividad eléctrica que puede medirse por el ECG, o electrocardiograma).

## Los pulmones y la respiración

Cada minuto de nuestras vidas inspiramos o exhalamos unas 15 a 20 veces. En el transcurso de un día promedio, movemos unos 150 metros cúbicos de aire hacia adentro y afuera. El propósito de toda esta actividad es extraer el oxígeno del aire y expeler materia innecesaria de la sangre, en forma de dióxido de carbono.

El oxígeno constituye aproximadamente sólo una quinta parte del aire que inspiramos, pero no podríamos vivir sin él. Como una indicación de esto, las células del cerebro mueren a pocos minutos de ser privadas de este gas que sustenta la vida. Durante el ejercicio extenuante u otros esfuerzos físicos, el cuerpo puede necesitar veinte veces más oxígeno que cuando está en reposo.

Son los pulmones los que intercambian los gases entre la sangre que circula y el aire que respiramos. La superficie de los pulmones es cuarenta veces más grande que la superficie exterior del cuerpo. Ocupan dos cavidades y contiene pequeñas bolsitas llamadas alvéolos. Estos sacos proveen la húmeda superficie por la cual el oxígeno pasa a los pequeños capilares y de allí al torrente circulatorio principal.

Los productos de desecho son excretados por medio de los riñones, junto con otros órganos del cuerpo. Los riñones son unidades de filtración que descargan orina en la vejiga. Toda la sangre del cuerpo pasa por los riñones a un promedio de veinte veces por hora, siendo filtrada en cada riñón por un millón de organismos independientes llamados nefrones.

## El sistema nervioso

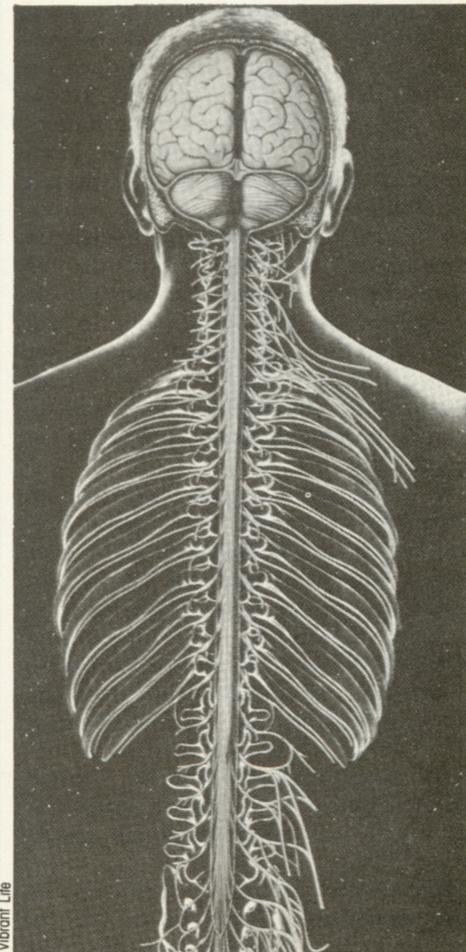
Todas estas funciones son dirigidas por dos sistemas: una red de nervios por la cual se transmiten los mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo, y un sistema endócrino que libera hormonas directamente en el torrente

sanguíneo. Las glándulas endócrinas ayudan a controlar no sólo el ambiente interno sino también la composición de cada órgano y célula. Sin tal dirección, la sofisticada coordinación de las funciones corporales no sería posible.

El sistema nervioso central, consistente de encéfalo y médula espinal, monitorea y controla todas las actividades del cuerpo. Es asistido en esta tarea por las innumerables ramificaciones del sistema nervioso periférico. En conjunto, el sistema nervioso central está compuesto por mil millones de células.

Pequeñas cargas eléctricas corren a lo largo de los nervios, llevando sus mensajes a todas partes del cuerpo. La velocidad de la carga varía con el tamaño y tipo de nervio a lo largo del cual viaja. En nervios grandes el impulso puede alcanzar una velocidad de 100 metros por segundo; en nervios más pequeños, quizá sólo unos 150 centímetros por segundo.

Los órganos sensoriales recogen estímulos en forma de luz, sonido, tacto, olor y temperatura, entonces transmiten estos estímulos al cerebro para



Vibrant Life

**Disposición del sistema nervioso central.**

procesarlos. La corteza del cerebro interpreta esta información y elabora acerca de ella, un proceso que nos une a nuestro ambiente y nos da nuestra conciencia.

## Un todo armónico

De esta manera vemos funcionar nuestros sistemas de reproducción, defensa y reparación, en armonía. Nos mantienen vivos como individuos y como especie.

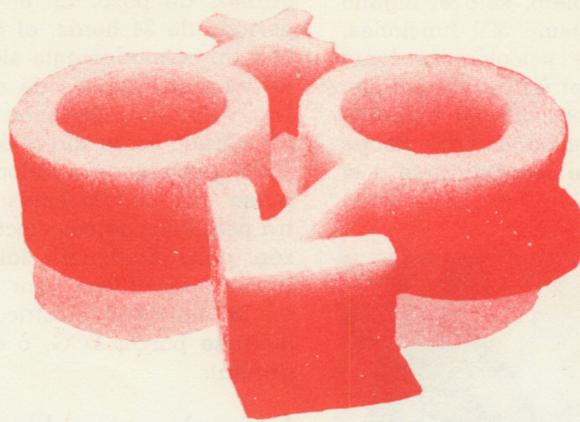
Literalmente somos hijos de la tierra, nuestros cuerpos están formados de sustancias tan básicas como la tierra misma. El hierro es el principal elemento en una molécula de hemoglobina; la yodina, en la hormona tiroidea; el cinc, en la insulina; el sulfuro, en las vitaminas B. El calcio, el fósforo y el flúor dan a nuestros huesos y dientes su consistencia. El cromo, el selenio, el cobre, el sodio, el potasio y otros minerales, son esenciales para la digestión y otras funciones vitales del cuerpo.

El más insignificante examen del funcionamiento del cuerpo humano es suficiente para hacernos observar con reverencia el precioso mecanismo que todos poseemos.

El poder del cuerpo y su potencial de curarse a sí mismo ha sido recientemente confirmado. Experimentos de biorrealimentación, por ejemplo, muestran que es posible controlar funciones corporales supuestamente involuntarias por medio de nuestra propia voluntad. La temperatura del cuerpo, los latidos del corazón, la presión de la sangre y la elasticidad de los músculos —funciones que siempre se pensaba que estaban más allá del control voluntario—, pueden todas ser controladas a voluntad. Y estos pueden ser sólo indicadores tempranos de lo que podemos hacer realmente en nuestro ser.

Se ha descubierto que las endorfinas, elementos químicos del cerebro presentes en todos nosotros, son diez veces más poderosas que la morfina. Quizá la liberación de endorfina en el momento apropiado es la que permite a la gente soportar el dolor extremo o el estrés durante cortos períodos. Las posibilidades de que cada uno de nosotros tenga su propia farmacia interior, que pueda ser requerida cuando se necesite reducir el estrés o soportar el dolor, son verdaderamente asombrosas.

Uno de los primeros pasos hacia la realización del objetivo de un programa productivo de salud es desarrollar el aprecio por la "mansión divinamente construida" en la cual vivimos. ○



**E**l amor puede ser lastimado por el sexo. El sexo hasta puede matarlo. Por lo tanto, al amor hay que protegerlo.

La Biblia contiene un versículo al respecto, al que no se ha dado la debida importancia. Es Génesis 2: 25: "Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban".

Desnudos, y no se avergonzaban. "Desnudos" no se refiere a lo físico únicamente. Significa estar cara a cara sin coberturas ni disfraz, sin pretensiones, sin el deseo de esconder nada, viendo al cónyuge como es y mostrándose ante él como uno es y aun así, sin avergonzarse.

Desnudos, y no se avergonzaban. Pero esta meta final del amor maduro sólo se promete a quienes, como lo expresa el versículo anterior, han dejado a su padre y a su madre y se han unido; en otras palabras, los que se han casado legal y públicamente.

Estos dos, no aquéllos antes o fuera del matrimonio, llegan a ser una carne.

Estos dos, no aquéllos antes o fuera del matrimonio, triunfarán en tan difícil tarea de enfrentarse como realmente son, vivir en compañía, desnudos, pero sin avergonzarse.

Desnudos y sin avergonzarse. Esto es lo que quiere decir la Biblia cuando habla de conocer. "Conoció Adán a su mujer Eva".

Conocer de esta manera es imposible fuera del matrimonio. Si se intenta lograrlo antes, el amor resulta herido, y hasta puede morir.

El amor es un sentimiento que no sólo debe aprenderse: debe protegerse.

**El amor es un sentimiento que no sólo debe aprenderse, también debe protegerse.**

# Desnudos, y no se avergonzaban



Walter Trobisch

**Sólo el que  
obedece  
la Ley de Dios  
es capaz  
realmente  
de amar.**



**Sólo el que ama  
verdaderamente  
es capaz de obedecer  
la Ley de Dios.**

Tiene que ser protegido por la voluntad divina. No podemos proteger al amor si escuchamos los razonamientos humanos.

En nuestros días se tiende a cuestionar la voluntad divina en nombre del amor.

"¿Conque Dios os ha dicho...?", es lo que preguntan, como preguntó la serpiente a Eva en el Jardín del Edén.

"¿Acaso no es amor abreviar los tormentos de la espera, permitiendo el sexo prematrimonial?"

"¿No es acaso amor la preparación del sexo practicando la masturbación y hasta las relaciones homosexuales entre adolescentes?"

"¿No es amor aconsejar anticonceptivos a los estudiantes de las escuelas secundarias?"

"¿No es amor permitir que tu cónyuge tenga relaciones con otra persona, con tal de que esté enamorado de ella?"

"¿No será amor conceder a la mujer soltera el derecho de tener un hijo?"

Recuerdo que en Alemania, en la época de Hitler, se exhibía una película acerca de un médico cuya esposa padecía de una enfermedad incurable. La película mostraba en detalle cómo estuvo ella atormentada por su enfermedad, hasta que el marido la mató con una dosis fuerte de sedantes. Cuando se lo juzgó por homicidio, se defendió diciendo: "Yo amaba a mi esposa".

En la película, el mandamiento de Dios "No matarás" era cuestionado en nombre del amor.

La exhibición se hacía en 1940, y la película fue utilizada por Hitler como

preparación psicológica para la matanza de los incurables e insanos y el exterminio de todo ser humano que a su juicio era indigno de vivir. El resultado fue el asesinato de seis millones de judíos en las cámaras de gas de los campos de concentración.

Si buscamos nosotros mismos establecer las normas del amor, caemos en manos del diablo. Cuando Alemania cuestionó el "No matarás" en nombre del amor, cayó en manos del diablo. Cuando en la actualidad cuestionamos el mandamiento "No cometerás adulterio" en nombre del amor, igualmente caemos en manos del diablo.

Ya que no sabemos lo que es el amor, éste tiene que ser protegido por quien es el Amor mismo. Nunca existe una contradicción entre el amor y la voluntad divina. No hay ningún acto de amor que vaya contra un mandamiento de Dios.

Siempre dañamos a nuestro prójimo cuando violamos un mandamiento, aunque no lo veamos de inmediato en nuestra situación presente. Es que Dios es más grande que nuestra situación, y mira más allá de lo que yo puedo ver. Tiene a la vista la película de toda mi vida y no sólo la instantánea de mi situación en el momento actual. Esta película de toda la vida ofrece un cuadro muy distinto.

A veces puede parecer a nuestro entendimiento humano que una entrega pre o extra matrimonial, una bella mentira, o un homicidio cometido con dulzura es el camino del amor. Pero cuando enfocamos la película total de la vida, todo parece distinto.

Si examinamos una vida arruinada, veremos que la ruina siempre comienza con la violación de un mandamiento divino.

Jesús dice: "Si me amáis, guardad mis mandamientos".

No podemos amar al prójimo si no amamos a Jesús. No podemos amar a Jesús si no le obedecemos.

Sólo el que ama verdaderamente es capaz de obedecer.

Sólo el que obedece es capaz realmente de amar.

"Y sus mandamientos no son gravosos" (1 S. Juan 5: 3).

No son una carga sino una ayuda. No son un peso, sino una fuerza. No nos incapacitan, sino que nos dan mayor madurez. En realidad es más sencillo guardarlos que violarlos. La vida se torna mucho más difícil y complicada si tratamos de descubrir por nosotros mismos lo que es bueno y lo que es malo.

# Tiempo de elegir

Mónica Casarramona

**Y**a nadie piensa que los diecisiete o dieciocho son años idílicos. Nadie —y menos los adolescentes— opina que el final de la adolescencia es una época despreocupada, porque "se tiene el mundo y la vida entera por delante". Al contrario, es justamente por esta razón que los adolescentes soportan una pesada carga psíquica antes de entrar a la universidad.

Es hermoso "tener la vida por delante"; pero es muy difícil tomar decisiones que van a determinar esa vida. Sobre todo en estos días cuando no existe plena certeza respecto de una proyección hacia el futuro, porque lo único estable es la inestabilidad.

La elección vocacional es una de esas decisiones difíciles. Afortunadamente, la idea de brindar educación superior a los hijos está fuertemente arraigada en nuestra sociedad. No importa el nivel social que ocupe la familia, los padres están dispuestos a

hacer esfuerzos en favor de la educación de sus hijos. Pero, es obvio que estos esfuerzos y deseos tienen el duro límite de la realidad, y a veces el estudio no es posible.

La decisión de estudiar o de no hacerlo puede ser por imposición externa o interna. No importa la razón, lo importante es que la alternativa sea acordada entre padres e hijos, en familia, con respeto de las necesidades de cada uno, con libertad. Es bueno informarse y hablar, hablar hasta el cansancio, hasta que todo quede dicho. Hasta que todos sean realmente escuchados. Hasta encontrar el acuerdo que permita crecer. Estudiar o trabajar —o ambas cosas— pero conformes, con un plan definido, con metas alcanzables, con un fin previsto.

## Si eliges estudiar

Si eliges estudiar, recuerda que junto con la carrera se eligen muchas

otras cosas: la longitud de la misma, las ventajas y sinsabores de la profesión (horarios, sacrificio personal, prestigio, salario, etc.), nivel y grupo social, organización familiar, exposición de la salud, es decir, todo el "modo de vida" durante y después de los estudios.

Es necesario que obtengas toda la información antes de inscribirte en la universidad. Así, tu decisión será más segura y la "vida que tienes por delante" estará más programada y se reducirán —aunque no podrás eliminarlas del todo— las posibilidades de fracaso.

La Universidad de Buenos Aires, a través de su Departamento de Orientación Vocacional, ha preparado una carta para los egresados de la escuela media. Consideramos que lo ideal sería que leyeras esta carta antes de egresar de la escuela secundaria. Ella te ayudará a hacer tu elección con mayor margen de seguridad. Te la transcribimos a continuación.



## Carta al estudiante<sup>1</sup>

Querido estudiante:

La vocación se desarrolla sobre el plano del conocimiento, de la experiencia y de la convivencia. Es una forma de expresión de nuestra individualidad frente al trabajo. Es, en definitiva, la adecuación de nuestro hacer con nuestro propio ser. Supone la integración de los intereses, condiciones y necesidades personales y las posibilidades de la realidad.

Nadie —o poquísimos— nace con la vocación claramente definida, sino que llega a ella después de resolver interrogantes trascendentes como: ¿Quién soy? ¿Para qué elijo? ¿Adónde quiero llegar? ¿Qué espero de la vida?

### Elección vocacional no es:

- Recibir un consejo.
- Aplicarse y conocer los resultados de un test o prueba psicológica.
- Exclusivamente estar informado sobre planes de estudio, título y campo educacional.

### Elección vocacional es:

- Elegir una carrera u ocupación de acuerdo a las posibilidades de cada uno.

LA ELECCION VOCACIONAL, COMO CUALQUIER OTRA CONDUCTA, SUPONE CONFLICTOS Y MANERAS DE ENCARARLOS Y RESOLVERLOS.

### Al elegir se dejan:

- Los compañeros del secundario.
- Las carreras que no se eligen.
- Las formas de vida por las que no se opta.

### Al elegir se escoge:

- Un tipo de tarea.
- Una forma de estudio.
- Un ámbito de oportunidades económicas.
- Una forma de servir.
- Un estilo de vida.
- Quién se desea ser, en definitiva.

PARA ELEGIR SE DEBE POSEER INFORMACION Y CONOCIMIENTOS SEGUROS ACERCA DE:

### Las propias condiciones psicológicas:

- Capacidad.
- Aptitudes específicas.
- Intereses.
- Nivel de conocimientos alcanzados.
- Características de personalidad.
- Adhesión a una escala de valores.
- Nivel de aspiraciones.
- Grado de perseverancia.
- Hábitos de estudio.

### Las propias condiciones biológicas:

- Salud.
- Problemas orgánicos.
- Dificultades físicas.

### Las posibilidades económicas para:

- Afrontar las exigencias de la carrera, gastos de estudio, traslado, vivienda, personales.
- Determinar si es necesario: trabajar, solicitar becas o préstamos, la ayuda familiar.

### Las posibilidades educativas:

- Organización de los estudios.
- Carreras.
- Condiciones de ingreso.
- Planes, programas.
- Duración de los estudios.
- Lugares donde se cursan.
- Retribución.

### ¿QUE IMPLICA UNA BUENA ELECCION?

Es la armonía entre las condiciones personales y la posibilidad de desarrollar una acción positiva. Aprender a conocerse a sí mismo (factores personales de la elección). Conocer el medio social que lo rodea.

### ¿Quién debe decidir?

- La elección es personal.
- Cada persona es responsable de su proyecto vital.
- Hay que elegir por sí mismo y lograr el desarrollo como persona libre y responsable.
- Los padres, profesores, amigos, ayudarán en cierta medida a conocer la realidad social y el mundo del trabajo al que ingresará.
- El orientador vocacional asiste al joven y lo ayuda a conocerse a sí mismo e integrarse a la realidad social, a fin de que pueda tomar decisiones positivas y mantener la flexibilidad de pensamiento y actitudes para el ajuste al cambio de vida.

### ¿Qué actividades significan una ayuda para elegir?

- Leer las informaciones proporcionadas por las universidades.
- Intercambiar ideas con profesores de distintas materias.
- Hablar con estudiantes que estén cursando estudios superiores.
- Leer publicaciones especializadas en temas que interesan.
- Realizar visitas a lugares de trabajo (fábricas, laboratorios, servicios asistenciales, etc.).
- Realizar visitas a instituciones educativas de distintas orientaciones y niveles.
- Informarse acerca de las formas de vida que exigen las distintas ocupaciones, los aspectos positivos y negativos que cada una tiene.
- Leer los folletos informativos preparados por los departamentos de orientación vocacional de cada universidad.
- Conversar con personas que ejercen las distintas ocupaciones.
- Informarse de los planes, programas, materias y contenido de las mismas, modalidad de los estudios y tiempo que los mismos demandan.

Por todo lo dicho se hace evidente que para poder elegir es necesario tener una actitud de búsqueda y una reflexión sincera acerca de las características personales. ○

#### Referencia

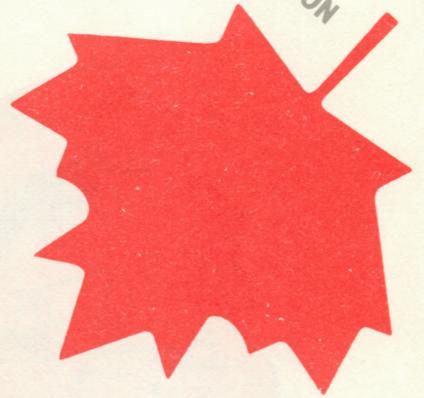
<sup>1</sup> Documento N° 38, preparado por la Dirección de Orientación Vocacional de la Universidad de Buenos Aires, 1980.



# Amistad de las cuatro estaciones



AL CORAZON



Amigo  
la amistad. Ahora no can-  
an los grillos, y un silencio den-  
so, como la misma pena, anega  
mi alma. Pedí mil perdones, anega  
mil promesas de cambiar, pero aquel  
jarrón tan bello que habíamos labra-  
do juntos aún yace devastado sobre  
las veredas del tiempo.  
¡Oh, si me hubiera caído a tiempo! ¡Oh, si  
me hubiera mordido los labios antes de atender  
a un amigo, cuánto dolor nos habiésemos evita-  
do! Pero no supe lograrlo y por eso hoy recuerdo los  
trazos yertos de una amistad que murió por astucia, por  
inanición, o por un crimen perpetrado con mi propia len-  
gua...  
Siguen cantando los grillos; la noche continúa serena;  
y mi alma sigue llorando a un amigo...

Cultivo una rosa blanca,  
en julio como en enero,  
para el amigo sincero  
que me da su mano franca.  
Y para aquel que me arranca  
el corazón con que vivo,  
cardo ni ortiga cultivo;  
cultivo la rosa blanca.

José Martí.

... me avergoncé de haber  
... Fue entonces cuando me  
... tener raciocinio y no usarlo.  
... desee ser como ellos y no un sim-  
... go aún estaba ahí, mirándome a los  
... cortada y el corazón al borde del vacío.  
... Bajó la vista buscando los fragmentos  
... de nuestra amistad destrozada. La  
... por años era ahora un puñado  
... de pedacitos inconexos, des-  
... hechos recuerdos de anta-  
... no.  
... "¡Locura de un instante!",  
... me repeli hasta el can-  
... sanción. Mis palabras  
... hirientes y ofensivas  
... habían derum-  
... bado estruendi-  
... tosamente  
... el mundo

**Daniel Liemur**  
Escribe para Juventud  
desde Buenos Aires,  
Argentina.

## Amistad: una máquina movida por amor

La amistad es amor en  
una maceita vieja y fea. Pensé  
que tal planta merecía el mace-  
tero más costoso. Pero al salir de  
allí había cambiado de opinión. Mi  
amiga me dijo: "Cuando veo las her-  
mosas flores de esta planta, no percibo  
la maceita". Lo mismo pasa con los her-  
mos de ver las cosas secundarias o contin-  
gentes.  
Cierta día de julio de 1982 me encontraba  
envuelta en una situación que me era totalmente ad-  
versa. A pesar de ser inocente, no tenía cómo probar mi  
inocencia. Nada ni nadie testimoniaba en mi favor, y me  
daban la espalda hasta mis amigos más cercanos. Des-  
pués de momentos que parecieron siglos, una chica  
que había permanecido en silencio, me tomó la mano  
y me llevó al final de la sala. Mirándome a los ojos me  
dijo: "Carol, no les creo. Te conozco y te quiero". Esas  
palabras me ayudaron a recuperar mi optimismo y mi  
confianza en la amistad.  
El mejor modo de tener amigos es serlo de corazón.  
Cuando el débil es hecho fuerte, y el fuerte poderoso  
por nuestra ayuda y nuestra influencia, entonces po-  
demos decir que somos protagonistas de una verda-  
dera amistad.  
En la presencia de Dios, ningún ser humano es un  
"don nadie". Todos somos dignos de su amistad y de  
la de nuestros semejantes. Y si no tenemos amigos  
es porque nuestro amor no ha entrado en  
acción.

Un amigo es quien ofrece lo mejor de sí  
mismo, sin pensar en la recompensa. Mide  
las consecuencias por la intensidad de la  
amistad.  
Un amigo es quien ofrece lo mejor de sí  
mismo, sin pensar en la recompensa. Mide  
las consecuencias por la intensidad de la  
amistad.  
Abraham Lincoln una vez fue criticado por  
su actitud hacia sus enemigos: "¿Por qué  
trata usted de hacer amistad con ellos cuan-  
do debiera destruirlos?" le preguntaron. A lo  
que Lincoln respondió: "En efecto, los destruyo  
como enemigos cuando los gano como ami-  
gos".  
La amistad es un don que se multiplica con la  
generosidad. Pregunté a una joven quién era su  
mejor amiga: "Mi profesora —respondió—, por-  
que está siempre dispuesta a escucharme y a dar-  
me un consejo". Hice la misma pregunta a un  
niño: "El jefe de mi agrupación —dijo—, por-  
que hace todo con nosotros". Y a un mari-  
do: "Mi mujer —contestó—, porque es lo  
mejor de mi mismo". Entonces aprendí  
que la amistad se gana, se cultiva,  
se conserva.  
Todo joven es juzgado por sus  
amigos y mediado por el carác-  
ter de ellos. Tal es la impor-  
tancia de la amistad.  
Una vez acompañé a  
una amiga a su inver-  
nadero y me extra-  
ñé ver la más her-  
mosa de sus her-  
vistas flo-  
res.

**Carol Castro C.**  
Escribe para Juventud  
desde Concepción,  
Chile.

... cidete a ser feliz.  
... rtad de contemplar  
... ribir una poesía, reír,  
... ate de las cadenas de tus  
... de tus dudas, de tus angus-  
... a decir: "Hoy soy feliz, hoy no  
... más, encontraré un Amigo".  
... lo necesito comprender que no  
... s tu mejor amigo.

**Esteban Rovira**  
Escribe para Juventud  
desde Misiones,  
Argentina.

# La otra cara de la cafeína

Dra. María V. Baldwin



**A**ndrés, un pastor de cabras etíope, estaba sentado bajo la sombra acogedora de ciertos arbolitos cubiertos de bayas, mirando ociosamente a su rebaño. Con la curiosidad característica del *Goatus ethiopicus*, los animales probaron tanto las hojas como las bayas de subido color rojo, pero pronto parecieron dirigir su atención solamente a estas últimas. Después de haberlas mordisqueado a su gusto se alejaron hacia un prado más abierto. Mientras las seguía con la vista, Andrés se levantó de un salto, alarmado por su inusitada actividad. ¿Estaría acechándolas algún animal salvaje? No, sus cabras brincaban y retozaban animadas solamente por un espíritu de juego, y no una señal de peligro. La mente inquieta del muchacho comenzó a trabajar. ¿Podría haber alguna relación

entre esas bayas rojas y esos retozos desacostumbrados? Juntó rápidamente un puñado de bayas y se echó algunas en la boca. ¡Qué sorpresa fue notar que pocos momentos más tarde se apoderaba de él una grata sensación de júbilo! ¡No era extraño que las cabras estuvieran jugando como nunca antes lo habían hecho!

Y de esta manera, según nos cuenta el relato, se descubrió el café en Etiopía (o, según otra versión, en Arabia) a comienzos de la era cristiana. Durante siglos Arabia conservó un estricto monopolio en el comercio de esta bebida al no permitir que saliera de su territorio ningún retoño o semillas fértiles de esa planta. Pero en 1690 los holandeses consiguieron de algún modo unas pocas plantas para sus jardines botánicos. De allí se iniciaron los cultivos en Java y se enviaron algunas

plantas a jardines botánicos europeos. Posteriormente, un aventurero sacó de contrabando una estaca de un jardín botánico francés y la transplantó en Martinica, donde prosperó y llegó a ser la base de la industria cafetera de las Indias Occidentales. Más tarde, cuando Surinam y la Guyana Francesa —en las cuales se cultivaba café— no permitían que se enviara al extranjero una sola planta, un diplomático brasileño que había negociado la paz entre esas dos naciones enemistadas, recibió algunos brotes y semillas fértiles de cafeto ocultos en un ramo de flores que le envió en muestra de gratitud la esposa del gobernador de la Guyana Francesa. Así nació la industria cafetera brasileña.

Por su valor, el café es el producto más importante del comercio internacional y el segundo por su volumen.

## Una bebida popular

¿Qué tiene el café que su aceptación es tan generalizada? Si se lo preguntamos a cualquier bebedor de café obtendremos estas respuestas: "Me levanta el ánimo", "Me permite trabajar más", "Me ayuda a manejar el automóvil toda la noche", "Me tranquiliza los nervios".

Los científicos han comprobado que los animales a los que se les administra cafeína, pueden realizar más rápidamente las cosas que han aprendido y se tornan espontáneamente más activos, de igual modo que las cabras etíopes. La cafeína fomenta la rapidez mental en cuestiones tales como la aritmética y la mecanografía. Aumenta los movimientos respiratorios, sube la presión sanguínea y los reflejos se tornan más rápidos.

## ¿Cómo produce el café estas reacciones?

La pregunta es: ¿Cómo produce el café estas reacciones si prácticamente carece de valor alimenticio, a menos que se le añadan azúcar y crema? ¿Cómo puede impartir más energía? La verdad es que no la imparte. Únicamente el alimento es capaz de producir energía. El café contiene una droga: la cafeína (trimetilxantina, para los químicos). Las drogas pueden producir la liberación y el paso a la sangre de cierta cantidad de la energía almacenada en el organismo, permitiendo emplearla inmediatamente como combustible, a expensas de necesidades futuras.

Lo mismo sucede con la energía liberada por la acción de la cafeína. Las consecuencias se notan después: un cansancio desmedido con una eficiencia reducida. Así, el exceso de excitación se cobra sus derechos con intereses.

Una de las formas como la cafeína determina la liberación de energía, es bloqueando los mecanismos normales que comúnmente detienen ciertas actividades del organismo en el momento apropiado. Por ejemplo: Una sustancia química muy importante llamada ácido adenosin-5-monofosfórico queda liberada en el organismo por acción de la adrenalina y otras hormonas. Entre las muchas funciones que cumple, la adrenalina actúa sobre el hígado para lanzar mayor cantidad de azúcar a la corriente sanguínea mediante el ácido adenosin-5-monofosfórico. Es una actividad muy útil y necesaria.

Pero cuando la sangre ya tiene la cantidad ideal de azúcar que debe tener, otra sustancia química llamada fosfodiesterasa detiene la acción del ácido adenosin-5-monofosfórico y de esta manera regula el paso de glucosa a la sangre. Así es como se cumple este proceso en condiciones normales. Pero cuando interviene la cafeína, lo que hace es usurpar la autoridad de la fosfodiesterasa y anular su influencia. Como resultado, el ácido adenosin-5-monofosfórico sigue permitiendo el paso de azúcar a la sangre en cantidades superiores a la ideal para el correcto funcionamiento del organismo.

Un grupo de investigadores descubrió que dos tazas de café elevan notablemente la proporción de glucosa en la sangre. Por lo tanto, no es de extrañar que entre los bebedores de café haya más casos de hipoglucemia funcional, y que la cafeína agrave definitivamente la diabetes.

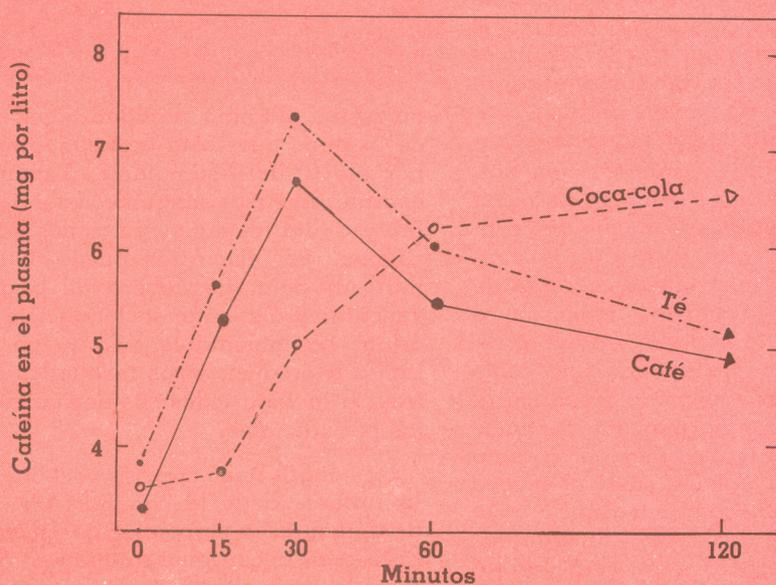
Pero aquí no acaba todo. La cafeína ofrece un doble problema. Ejerce una influencia similar sobre las grasas. En este caso también impide que la fosfodiesterasa detenga el paso a la sangre de ciertos ácidos grasos contenidos en las reservas grasas del cuerpo, y así permite que aquéllos vayan aumentando indebidamente en la corriente sanguínea. La elevada cantidad de azúcar y de lípidos en la sangre determina que se corra un riesgo mayor de sufrir un ataque coronario.

La cafeína también interfiere en el mecanismo interruptor que frena la actividad del cerebro y del sistema nervioso, donde otra sustancia química esencial, la acetilcolina, lleva mensajes de unas células cerebrales a otras. Normalmente, cuando se ha enviado un mensaje, la acetilcolinesterasa —un interruptor químico— cesa en su función. Pero la cafeína anula la acción de la acetilcolinesterasa permitiendo que los mensajes nerviosos se prolonguen y magnifiquen. Sin duda esto contribuye a explicar los temblores, la agitación, y hasta las convulsiones que se observan a veces cuando se ha ingerido una gran cantidad de esta droga.

La cafeína es un poderoso estimulante mental, pero finalmente provoca una disminución muy marcada de la coordinación motora. También produce un efecto de postración por el cual la eficiencia mental, luego de haber aumentado, se reduce a niveles inferiores a los normales después de una a tres horas de haberse ingerido el estimulante.

Otro efecto bien conocido que la cafeína ejerce sobre el cerebro es el de quitar el sueño. Es verdad que algunas personas vigorosas pueden pasar una noche sumidas en la inconsciencia a pesar de haber bebido de tres a cinco tazas de café. Pero hay muchas que no pueden dormir después de haber tomado sólo una. Es interesante comparar la sensación de bienestar

## Bebidas cafeinadas



Niveles que alcanza la cafeína en el plasma después de haber bebido café, té o Coca-cola (V. Marks y J. Kelly, "Absorción de cafeína del té, el café y la Coca-cola", Lancet 827, 1-4-1973).

que proporciona el sueño normal, el ejercicio y la buena alimentación —elementos que *fortalecen* el cuerpo— con la proporcionada por el estímulo de la cafeína.

Esta droga aumenta el temblor, lo que disminuye la firmeza de la mano, hecho que impide realizar tareas que exigen destreza.

Uno de los efectos adversos ejercidos por la ingestión de café es su capacidad de producir dependencia en muchos de los consumidores. La persona habituada a la acción estimulante de la cafeína, manifiesta síntomas tales como inquietud, irritabilidad, nerviosismo y fuertes dolores de cabeza cuando se ve privada de ella. Estos síntomas desaparecen cuando se bebe una taza de café.

Estudios recientes efectuados en animales revelan que la adición de cafeína a sus comidas los lleva a duplicar y hasta cuadruplicar su consumo voluntario de bebidas alcohólicas. ¿No tendrá el café un efecto similar sobre los seres humanos?

Por extraño que parezca, tendemos a habituarnos a consumir sustancias químicas y a gustar de ellas aunque no contribuyan en nada para nuestra salud, sino que, por el contrario, aumentan nuestros padecimientos. Afortunadamente, en el caso del café unos pocos días de abstinencia son suficientes para que el organismo vuelva a funcionar normalmente sin necesidad de cafeína, y los síntomas de privación desaparezcan.

## ¿Qué le sucede al estómago?

¡Malas noticias! Allí la cafeína tiene cómplices: los *cafeoles*, o sustancias grasas irritantes que quedan en libertad cuando se tuestan los gramos de café. Estos componentes del café estimulan las células estomacales encargadas de la producción de ácido clorhídrico. La cafeína también aumenta el efecto de otras sustancias que estimulan la secreción de ácidos. En ciertas personas, una mayor cantidad de ácido significa mayor propensión a las úlceras. No hay que maravillarse, entonces, de que el café, así como otras bebidas cafeinadas, sea particularmente dañino para las personas que tienen enfermedades del aparato digestivo. La cafeína obra al mismo tiempo como estimulante directo y como inductor de otros estimulantes. Como las bebidas que contienen cafeína generalmente se ingieren solas, producen elevados niveles de secreción sin la acción moderadora del alimento. Por eso, las personas con

úlceras duodenales deben eliminar permanentemente de su dieta todas las bebidas cafeinadas.

## ¿Qué pasa con el corazón?

El café influye sobre el corazón, los vasos sanguíneos y aun sobre la sangre por medio de la cafeína, y a veces sus diferentes efectos son antagónicos. Puede acelerar sus latidos y disminuirlos produciendo una disritmia. Pero en grandes cantidades hace que predomine la aceleración y el corazón lata con mayor rapidez.

La acción de la cafeína sobre los vasos sanguíneos también es antagónica. Dilata los vasos superficiales, pero al mismo tiempo ordena al cerebro que los contraiga. Así, a pesar de que dilata las arterias coronarias que alimentan al músculo cardíaco, éste

Bebida	Fuente
Café	Flia. de las rubiáceas <i>Colfea arábica</i>
Té	Flia. de las teáceas <i>Thea sinensis</i>
Mate	Flia. de las ilicáceas <i>Ilex paraguayensis</i>
Té apalache	<i>Ilex cassine</i>
Guaraná	Flia. de las sapindáceas <i>Paulinia cupana</i>
Cola	Flia. de las esterculiáceas <i>Cola acumiata</i>

### Las bebidas cafeinadas y sus fuentes.

no recibe ninguna cantidad adicional de oxígeno pues está trabajando más por efecto del estimulante. También contrae los vasos sanguíneos del cerebro y dilata los de los pulmones y los riñones. Por esa razón puede disminuir un dolor de cabeza de origen vascular y aumentar la formación de orina. Lo lamentable es que no se limita a producir estos resultados sin traer a la zaga todos sus demás efectos perjudiciales.

La sangre misma no se ve libre de la influencia de la cafeína. Además de aumentar la proporción de azúcar y grasas en la corriente sanguínea, produce la disminución de cierta enzima especial que elimina el exceso de lípidos de la sangre. Probablemente ésta sea otra razón de la aceleración de la coagulación de la sangre.

Esto conduce a un problema potencialmente muy serio. Aunque no se ha comprobado plenamente que el café cause ataques cardíacos, hay centenares de estudios realizados que demuestran en forma concluyente que los afectados bebían más café que otros que no habían sufrido ataques cardíacos. El riesgo es mayor cuanto mayor es la proporción de consumo del café.

## ¡Hasta los cromosomas!

Puesto que los cromosomas son los que transmiten los caracteres de la herencia de padres a hijos, los que están dañados pueden causar defectos congénitos. La cafeína puede dañar los cromosomas de las células genéticas humanas como también las de cierto número de animales inferiores. En los seres humanos puede pasar directamente de la sangre a los ovarios y a los testículos, y de la sangre de la mujer, con un embarazo de siete a ocho semanas, a la del feto. Entonces, la actitud más sensata es la de abandonar el uso del café y las bebidas cafeinadas.

## ¿Cuánta cafeína?

Después de todo, ¿cuánta cafeína hay en una taza de café? Depende de cómo se lo prepare. El café filtrado tiene unos 150 miligramos por taza, que es la cantidad aproximada que prescribe el médico con fines terapéuticos. Una taza de café instantáneo tiene de 80 a 90 miligramos, y el café "descafeinado" de 15 a 25 miligramos. Las bebidas que contienen *cola* tienen alrededor de 140 miligramos por botella de litro. La ingestión diaria aun de la pequeña cantidad de este potente alcaloide existente en una taza de café, está destinada a ejercer cierta acción farmacológica.

## Popular pero dañina

En todo el mundo se consumen bebidas que contienen cafeína, producida por ciertas plantas. El café proviene de las semillas tostadas del cafeto; el té de las hojas de la planta del mismo nombre. El mate se obtiene de las hojas de la yerba mate. Las bebidas con *cola* provienen de las plantas cuyo fruto es la nuez de cola.

Mientras contemplas este panorama, piensa si no te conviene dejar el te, el café, el mate o las bebidas con *cola*. Tu mente y tu cuerpo gozarán de mejor salud. ○

# Una pesadilla llamada futuro



**“Acaba usted de despertar de un largo sueño. Hoy es martes 20 de mayo del año 2030”.**

Hugo A. Cotro

**N**orman! . . . Apúrate si no quieres que lleguemos tarde.

—Ya. . . casi estoy listo, papá.

Unos minutos después, padre e hijo ocupaban, de pie, sus lugares sobre una superficie cuadrada, transparente, embutida en el piso.

—Dime la dirección papá. . . yo marcaré.

—Bien, veamos. . . Avenida 60, N° 320, piso 15, sección 8 —dijo el hombre mientras su hijo pulsaba los números en un diminuto teclado a la par que constataba cada dígito en una pequeña pantalla que hacía las veces de monitor.

Súbitamente, una columna de luz surgió de la placa donde estaban parados y se proyectó hasta otra semejante que yacía en el cielo raso, envolviendo a ambos hombres. En cuestión de segundos, la luz había desaparecido, y con ella padre e hijo.

Un instante después, ambos aparecían de pie sobre una plataforma igual a la primera, pero perteneciente al Centro de Investigaciones Médicas.

Norman iba a conocer a su abuelo, a quien treinta años antes habían colocado dentro de un equipo refrigerador especial con el objeto de que una dolencia fatal que padecía diera tiempo a la ciencia para descubrir algún remedio.

Y treinta años después, el medicamento estaba por fin al alcance de la humanidad. El abuelo de Norman podía ahora volver a la vida para ser curado.

—Bienvenido señor Sloan —susurró el especialista del Centro al oído del paciente, ni bien percibió los primeros indicios de actividad en el monitor cardíaco—. No tema, acaba usted de despertar de un largo sueño. Hoy es martes 20 de mayo del año 2030.

De allí en más, la vida del Sr. Sloan sería una sucesión ininterrumpida de sorpresas. No terminaba de salir de su asombro ante un mundo lleno de sofisticación, de confort, de avances tecnológicos y científicos.

—Norman, ¿dónde tienen los tomacorrientes? Hace media hora que estoy buscando uno para poder afeitarme.

—Olvidé decírtelo, abuelo. Ya no existen tomacorrientes, ni caños, ni cables en las instalaciones eléctricas. La pintura de la pared contiene un producto especial que la hace conductora de la electricidad. Esta, que circula por toda la casa, es de muy bajo voltaje. Toda la energía eléctrica es de origen solar. La energía solar es captada por unos

satélites especiales que la transforman en ondas de láser. Esas ondas llegan a los centros de abastecimiento de cada país adherido al sistema. Los centros, a su vez, retransmiten el rayo a las estaciones urbanas de distribución que, una vez atenuado, lo hacen llegar a la antena captadora de cada hogar, donde la energía lumínica es transformada en electricidad de baja tensión.

Cada artefacto electrodoméstico tiene incorporado un dispositivo ultraaislado que eleva la tensión haciéndola llegar al valor de trabajo del aparato. La computadora de la casa está permanentemente analizando el comportamiento de cada elemento conectado a la red de alimentación, e interrumpe el suministro en milésimas de segundo ante cualquier anomalía en el funcionamiento. Como ves, ya no es posible, como antaño, morir electrocutado —concluyó Norman con cierto aire de suficiencia.

—Dime, Norman, ¿a qué se debe ese silencio sepulcral? ¿Dónde se han metido los automóviles, los ómnibus, los trenes, los aviones? ¿Cómo es que no se escuchan chirridos de gomas, bocinazos ni tránsito aéreo?

—¿Te acuerdas, abuelo, de cómo nos trasladamos papá, tú y yo desde

el Centro de Investigaciones hasta casa?

—¡Claro que lo recuerdo! ¿Cómo habría de olvidarlo? Sencillamente estábamos parados sobre una base transparente y en una fracción de segundo aparecimos aquí, a 20 kilómetros de distancia.

—Pues esa es la razón por la que no se escuchan ruidos de caños de escape ni de motores a reacción. Porque ya no existen vehículos de combustión, ni autopistas, ni aeropuertos, ni ferrocarriles. Hoy, la gente viaja a corta y larga distancia mediante los transportadores de energía. Cada equipo transportador opera con una frecuencia distinta, lo cual permite que muchas personas —previa transformación de su materia orgánica en energía— puedan viajar por la misma zona, aun interceptándose sus recorridos en algún punto común, y hasta ocupando un mismo lugar en el espacio, sin siquiera tocarse, para luego, al llegar a destino, reconstituirse convirtiéndose nuevamente en materia visible.

—Existe una comisión normalizadora que estipula la frecuencia de transporte de cada aparato y que ha reservado una banda especial para... digamos... "tránsito pesado". Miles de toneladas de materia prima y de productos terminados están, en este mismo momento, yendo por el aire a una velocidad increíble sin ser vistas, rumbo a sus cercanos o lejanos destinos.

—Este pobre cavernícola —dijo el señor Sloan señalándose a sí mismo y con tono burlón— quisiera que el hombre del futuro —esta vez señaló a su nieto con ademán socarrón— le dijera cómo se las están arreglando hoy con la contaminación ambiental.

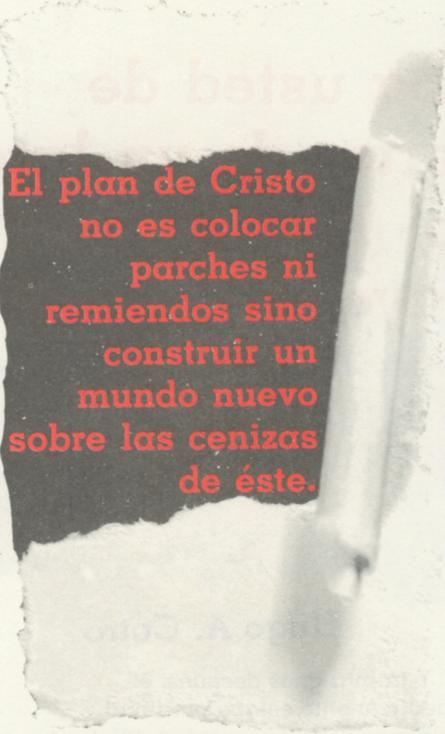
—En nuestros días, la contaminación ambiental está en vías de extinción. Las ciudades han sido redimensionadas reduciéndose su tamaño. Las fábricas fueron trasladadas a zonas despobladas y altamente forestadas.

Los residuos industriales sólidos, líquidos y gaseosos son sometidos a un proceso de fusión nuclear que permite transmutar los componentes químicos nocivos para el hombre en otros que resultan inocuos. Ya no existe el smog.

—¡No puede ser! ¡Es demasiado bueno como para ser verdad! ¡Debo estar en el paraíso! —dijo Sloan a la par que soltaba una carcajada.

—Me imagino que aquí en el Edén

ya no se escucha hablar de armas nucleares, ¿o sí? —dijo el hombre con aire entre socarrón e incrédulo creyendo haber dado con el talón de Aquiles de aquella sociedad que parecía calcada de una novela de ciencia-ficción.



**El plan de Cristo  
no es colocar  
parches ni  
remiendos sino  
construir un  
mundo nuevo  
sobre las cenizas  
de éste.**

—Pues para tu tranquilidad, abuelo, te diré que las naciones que contaban con armas nucleares, en vista del peligro que significaba para la humanidad toda y para ellos en particular el solo hecho de tenerlas almacenadas, decidieron desmantelarlas. Ya no existen centrales termonucleares y los desechos radiactivos del mundo entero fueron colocados en un contenedor especial que lleva varios años viajando en dirección al Sol para ser desintegrado.

—¿No me digas que también terminaron con los televisores y con los informativos noticiosos? —dijo sonriendo el abuelo de Norman.

Para sorpresa del Sr. Sloan, se dibujó en el rostro de su nieto una fugaz pero perceptible expresión de desconcierto, de temor.

—¿Ocurre algo, hijo?

—No... nada, abuelo —dijo el muchacho como saliendo de un éxtasis profundo.

—Claro que existe la televisión, con imagen tridimensional y efectos sensoriales... —su voz se fue apagando como si estuviera preocupado por algo—. Pero... no creo que vayan a entusiasmarte los programas. Son muy malos.

—¡Tanto mejor! ¡Al fin encuentro algo que sigue como en mis días! Quiero saber qué está ocurriendo en el siglo XXI.

—Yo... debo irme ahora porque... acabo de recordar que tengo un compromiso. Volveré en un rato —dijo Norman visiblemente angustiado mientras encendía el aparato y se escabullía hacia la puerta.

El abuelo quedó algo perplejo ante la extraña actitud del muchacho y pensó para sí: "Al menos es otra cosa que no ha cambiado: los jóvenes son hoy tan desconcertantes como en el siglo XX".

Miró la cartilla con los programas y sintonizó un noticiario.

"El mundo en sus manos a través del panorama sintético de noticias", dijo la musical voz del apuesto conductor a la par que comenzaban a aparecer las imágenes correspondientes a cada suceso.

"Quinientos ancianos que acababan de ser entregados por sus familias a la Comisión Nacional de Ancianidad para que fueran trasladados al complejo geriátrico de la localidad de Perpiñán, en la campiña francesa, a unos mil kilómetros de sus respectivos hogares, se suicidaron colectivamente en el día de la fecha. En el lugar del trágico hecho se encontró una nota firmada por los ancianos, con la siguiente leyenda: 'Sólo queríamos un poco de amor. Perdón por esto'.

"Serían cincuenta mil hasta el momento las víctimas fatales del Síndrome de Ian, la extraña enfermedad que irrumpiera en el escenario mundial recientemente y que amenaza con convertirse, de no hallarse pronto una vacuna, en uno de los flagelos epidémicos más devastadores de la historia dado su alto grado de contagio y su resistencia a los métodos convencionales de tratamiento.

"Sesenta millones de latinoamericanos están atravesando una desesperante situación debido a la hambruna provocada por el extraño fenómeno que literalmente arrasó las cosechas este año. Las investigaciones llevadas a cabo por la Confederación de Países Deudores Latinoamericanos parecen demostrar de manera incontestable que el hecho se debió a un sabotaje ecológico llevado a cabo por la Alianza de Países Superproductores, quienes habrían 'practicado un orificio en la capa de ozono atmosférico' —según declaraciones del Dr. Piñeiro— con el

objeto de que los rayos ultravioleta procedentes del Sol destruyeran los sembrados. Según observadores económicos neutrales, la maniobra habría sido perpetrada, en primer lugar, para obligar a los países pobres a absorber el enorme excedente de cereales de la cosecha del bloque superproductor, y como una manera de mantener a las naciones deudoras de Latinoamérica dentro del cerco económico y político de las superpotencias.

"Piñeiro solicitó a la ONU, sin resultado alguno, que tomara cartas en el grave asunto. Los países del bloque superproductor, por su parte, y pese a las irrefutables pruebas que obrarían en su contra, calificaron de disparate' a la seria denuncia.

"El presidente de la URSS, Yevil Besedowski, afirmó ayer que su país seguirá experimentando en el terreno de las modificaciones artificiales del medio ambiente con fines bélicos.

'Estamos en condiciones de responder cualquier agresión ecológica que pudiera lanzar Washington contra nuestra nación o contra cualquiera de nuestros países satélites' -afirmó el premier soviético.

'Sabemos -añadió- positivamente que EE.UU. cuenta con los medios para generar, amplificar y dirigir en forma artificial, maremotos, ciclones y aludes, y que se encuentra trabajando en un proyecto de desencadenamiento y orientación de terremotos intercontinentales, así como también en la reactivación volcánica a distancia por medio de satélites. Sencillamente no podemos cruzarnos de brazos'.

"Observadores internacionales ven con preocupación lo que consideran los preparativos para una eventual 'guerra geofísica' que significaría, de desencadenarse, virtualmente el fin de la vida en el planeta Tierra".

Las palabras y las imágenes seguían inundando la habitación, pero el señor Sloan yacía ausente, petrificado, sobre el mullido sillón. El hermoso tapiz que pendía de la pared no alcanzaba a contener su mirada, que, absorta, se evadía interminable hacia un punto remoto que yacía más allá de los límites de la sala de estar, mientras sus labios musitaban incrédulos: "Tiene que ser una pesadilla".

A nadie debiera resultarle descabellada una visión como ésta del futuro. Por un lado, es muy probable que el optimismo tecnológico de algunos futuristas se vea confirmado no dentro de mucho tiempo. Después de todo, la era industrializada en que vivimos vio la luz hace apenas un siglo y medio, y la edad de la energía atómica y de la electrónica, no poco sofisticada por cierto, era sólo un sueño hace cinco décadas.

Por otra parte, ¿cómo esperar que la sociedad del futuro sea sustancialmente distinta de la de nuestros días cuando después de casi seis mil años de historia seguimos teniendo compañeros de viaje tan repulsivos como la segregación racial y social, como la guerra, el hambre, la enfermedad, y la muerte?

Cada día se hace más evidente la brecha abismal que existe entre el progreso tecnológico y el ético-social. Un ejemplo de ello es lo que ocurrió

el 6 de agosto de 1945. Mientras en la Oficina de Patentes de los Estados Unidos de Norteamérica se anotaba un promedio de nada menos que nueve inventos, en la ciudad nipona de Hiroshima desaparecían 80.000 personas bajo el hongo de una bomba atómica.

Cristo mismo presentó un cuadro bastante sombrío del futuro. "Siempre habrá pobres" (S. Mateo 26: 11, paráfrasis *La Biblia al día*), dijo.

"Tendrán noticias de que hay guerras aquí y allá. . . porque una nación peleará contra otra y un país hará guerra contra otro; y habrá hambres y terremotos en muchos lugares. . . Habrá tanta maldad que la mayoría dejará de tener amor hacia los demás" (S. Mateo 24: 6, 7, 12, versión *Dios habla hoy*).

Pero si bien resulta desolador el panorama que el Señor pintó del mañana, no es menos alentadora la solución que El mismo ofrece para resolver definitivamente los males de un mundo enfermo y postrado.

Hasta aquí, la política, la fuerza de las armas, la cultura y la ciencia han pretendido curar el cáncer que devora al mundo con analgésicos, detener la hemorragia que está dejando exangüe a la humanidad con apósitos autoadhesivos.

El plan de Cristo no es colocar parches y remiendos sino construir un mundo nuevo sobre las cenizas de éste. Un mundo donde "ya no habrá muerte, ni llanto, ni lamento, ni dolor" (Apocalipsis 20: 4, versión *Dios habla hoy*).

El hombre ha fracasado en su intento de hacer de este mundo el paraíso que fue una vez. Ahora es el turno de Cristo. ○

Desde el próximo número PRACTIFICHA te ayudará a construir y crear muchas cosas útiles y bellas artesanías. ¡Colecciónalas y haz tu propio fichero de bricolage!



## SINCERAMENTE. . .

Todas las cartas que publicamos han sido respondidas in extenso personalmente. Envíanos tus inquietudes, preguntas y opiniones más sinceras. Las responderemos con gusto.

### Material de buena calidad

*Juventud* es hermosa. El diseño es muy bello y me gustó el *poster* que los jóvenes pueden usar en sus hogares, además de los pequeños isologos en los diferentes artículos, que dan información acerca de los temas que se tratan. Continúen manteniendo la buena calidad del material que publican. Dios los bendiga mientras se comunican con la juventud por medio de la revista.—Leo Ranzolin, Washington, Estados Unidos.

### Revistas sin valor

Soy modista y tengo tres chicos: el mayor tiene catorce años, la que le sigue tiene trece y la menor, diez años. . . Cuando vivía en Embalse (Prov. de Córdoba, Argentina), conocí a una señora que me regaló unas revistas; una de ellas era *Juventud*. Nos gustó mucho. Las revistas de los quioscos no sirven para nada. Gracias por las cosas lindas que preparan para los chicos. Leer cosas buenas nos ayuda a pensar, a formarnos en todo sentido.—Norma de Carniel, Luque, Córdoba, Argentina.

### Falta de objetivos más precisos

Leí algunos ejemplares de la revista *Juventud*. No podría decirle que es una brillante revista, porque creo que carece de objetivos más precisos. . . Pero pienso que con el poco recurso que hay se hace lo mejor que se puede. Esto era más o menos lo que quería decirle, y deseo que Dios los bendiga en esa tarea tan difícil.—Rubén Constanzo, Santos Tesei, Buenos Aires, Argentina.



## INTERCAMBIO

Los jóvenes cuyos nombres colocamos en esta sección desean intercambiar correspondencia con otros adolescentes y jóvenes. Escribe directamente a la dirección de la persona que has escogido y ¡no te olvides de responder todas las cartas que te llegan!

**Alicia E. Luna** — Perito Moreno 83 — Barrio El Chacho — 5500 La Rioja — Argentina. Tiene 15 años, le gustan el deporte y la música y colecciona calendarios de bolsillo, estampillas, poesías y señaladores. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de toda América latina.

**Niurka Licellote Peña M.** — Capotillo 1 — Oeste Baní — Prov. de Peravia — República Dominicana. Tiene 13 años, le agradan los deportes y la costura y desearía mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de toda América.

**Yuberkis Aurora Vidal M.** — Capotillo 1 — Oeste Baní — Prov. de Peravia — República Dominicana. Tiene 16 años, le gusta la música, la lectura y el canto. Desearía intercambiar correspondencia con adolescentes de su edad de todos los países adonde llega *Juventud*.

**Eddy Emmanuelle Peña M.** — Capotillo 1 — Oeste Baní — Prov. de Peravia — República Dominicana. Tiene 11 años y le gusta coleccionar de todo. Desea mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de todo el mundo.

**José Luis Jarek** — Avenida das Torres, 1467 — São José dos Pinhais — 83100 Paraná — Brasil. Tiene 22 años y desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de todo el mundo.

**Lourdes White Johnson** — Calle B, Nº 20, Céspedes y Martín — Fomento — Sancti Spiritus — Cuba. Desearía intercambiar correspondencia y tener amistad con jóvenes y señoritas de todos los países adonde llega *Juventud*.

**Jesús Hernández Salamanca** — Hidalgo 720 — Villa García — 66.000 Nuevo León — México. Tiene 16 años, le gusta la música y el deporte y desearía mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de toda América.

**María Isabel Leiss** — Avda. 14, entre 142 y 143 — 7165 Villa Gesell — Buenos Aires — Argentina. Tiene 15 años, le gustan los deportes, el canto y la lectura de la Biblia. Colecciona calendarios de bolsillo y desea intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de 15 a 20 años de toda Sudamérica.

**Verónica V. Paredes** — Bartolomé Mitre 61/65 — 5300 La Rioja — Argentina. Tiene 13 años, colecciona estampillas, tarjetas postales y adhesivos. Desea mantener correspondencia con chicos y chicas de los países adonde llega *Juventud*.

**Claudia Moreno** — Barrio Benjamín Rincón, Avda. Ejército Argentino, casa 39 — 5300 La Rioja — Argentina. Tiene 10 años, colecciona tarjetas postales y adhesivos y desea mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de toda Sudamérica.

**Frankelly Antonio Peña M.** — Capotillo 1 — Oeste Baní — Prov. de Peravia — República Dominicana. Tiene 9 años, le gusta andar en bicicleta, patinar y tener muchos amigos. Desea mantener correspondencia con chicos y chicas de su edad de toda América.

**Vanina Raimundo** — Moreno 2079 — 2700 Pergamino — Buenos Aires — Argentina. Tiene 16 años, colecciona calendarios de bolsillo, tarjetas postales y estampillas y desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de habla castellana. Promete contestar todas las cartas que reciba.

**Adriana de Castro Lobo Köhler** — Praça João Casemiro, 69 — Andréa Ville — 18270 — San Pablo — Brasil. Tiene 13 años y gusta mucho de *Juventud*. Colecciona tarjetas postales y desea mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos. Promete responder todas las cartas que reciba.

**Claudia Alejandra Ortiz** — Verduga 387 — 1609 Boulogne — Buenos Aires — Argentina. Tiene 15 años, colecciona *posters*, frases, señaladores y dibujos modernos. Desea mantener correspondencia con chicos y chicas de 14 a 18 años.

**Gilda Ricci** — Rua Caquito 351 — Vila Pires — 09000 Santo André — San Pablo — Brasil. Tiene 20 años y desearía intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de toda América del Sur.

## LA ELECCION DE LOS DISCIPULOS

**Resumen de lo publicado:** En el pesebre de la pequeña ciudad de Belén nació Jesús, el Salvador del mundo. A poco de nacer, sus padres huyeron con El a Egipto para salvarlo de la ira de Herodes. Cuando el rey murió, la familia regresó a Palestina radicándose en Galilea. Al cumplir doce años, Jesús fue a Jerusalén para participar de la Pascua. Allí comprendió el profundo significado de su misión mesiánica y se preparó para ella durante los dieciocho años siguientes. A los treinta años fue bautizado en el Jordán por Juan el Bautista, comenzando en esa ocasión su ministerio terrenal. Satanás le presentó tres grandes tentaciones, que Jesús pudo vencer gracias a la íntima comunión con su Padre.



SE ACERCA UN MOMENTO DECISIVO EN LA VIDA DE JESÚS. ESTÁ POR ELEGIR A SUS COLABORADORES DE MAYOR CONFIANZA Y POR PRESENTAR SU MÁS IMPORTANTE DISCURSO. POR ESO DEDICA LA NOCHE ENTERA A LA ORACIÓN, PIDIÉNDOLE A SU PADRE QUE LO ILLUMINE Y DIRIJA.



DESDE HOY USTEDES SERÁN MIS AYUDANTES ESPECIALES. JUNTOS HAREMOS FRENTE A LOS MOMENTOS DE ALEGRÍA Y TRISTEZA.

LES DARE A CONOCER EL PLAN QUE HEMOS TRAZADO CON MI PADRE PARA RESCATAR A LA HUMANIDAD. LUEGO LOS ENVIARÉ COMO MIS REPRESENTANTES PERSONALES PARA SANAR A LOS ENFERMOS Y PREDICAR CON PODER.

**MATEO**, CUYO PRIMER NOMBRE ES LEVÍ, VIVÍA PRÓSPERAMENTE COMO COBRADOR DE IMPUESTOS EN CAPERNAÚM HASTA QUE EL MAESTRO LO INVITÓ A SER UN SEGUIDOR SUYO.

**SANTIAGO**, HIJO DE ALFEO, TAL VEZ ESTÁ EMPARENTADO CON MATEO.

**TADEO**, TAMBIÉN CONOCIDO COMO **JUDAS LEBEO**, ES RESERVADO Y SILENCIOSO.

**PEDRO** TIENE UN TEMPERAMENTO CONTRADICTORIO: DECIDIDO Y GENEROSO, PERO TAMBIÉN COBARDE Y EGOÍSTA.

**TOMÁS**, "EL GEMELO", ES UN HOMBRE DIFÍCIL DE CONVENCER, PERO SE CONVERTIRÁ EN UN VALIENTE MISIONERO LEJOS DE SU PATRIA.

**JUAN** ES EL MÁS JOVEN DE LOS DISCÍPULOS Y EL QUE LLEGA A CONOCER MÁS DE CERCA A JESÚS.

**SIMÓN**, "EL CELOTE", SE PREOCUPA POR SER UN FIEL HIJO DE DIOS Y UN BUEN PATRIOTA.

**ANDRÉS**, UNO DE LOS PRIMEROS EN RECONOCER AL MESÍAS, FUE QUIEN TRAJÓ A SU HERMANO PARA QUE CONOCIERA A JESÚS.

**FELIPE**, AUNQUE SINCERO, ES LENTO PARA CREER. FUE ÉL QUIEN TRAJÓ A NATANAEL PARA QUE CONOCIERA AL MESÍAS.

**BARTOLOMÉ**, CONOCIDO TAMBIÉN CON EL NOMBRE DE **NATANAEL**, VIENE DE CANÁ DE GALILEA.

**SANTIAGO** DESEMPEÑARÁ UN PAPEL DIRECTIVO EN LOS COMIENZOS DE LA IGLESIA CRISTIANA.

(Continuará)



AL IRLOS LLAMANDO POR NOMBRE, LOS DISCÍPULOS SE ACERCAN, EMOCIONADOS.

ALGUNOS YA HAN ESTADO CON ÉL DESDE HACE BASTANTE TIEMPO; OTROS SE HAN UNIDO AL GRUPO EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS.

NINGUNO SE HA EDUCADO EN LAS ESCUELAS DE LOS RABINOS, PERO EL MAESTRO RECONOCE EN ELLOS CUALIDADES QUE LOS CAPACITARÁN PARA SER LÍDERES EN LA NACIENTE IGLESIA CRISTIANA.

CUANDO JESÚS HA TERMINADO DE ELEGIR A LOS ONCE...

¡MAESTRO, YO TAMBIÉN ESTOY DISPUESTO A HACER CUALQUIER SACRIFICIO PARA SER TU COLABORADOR!

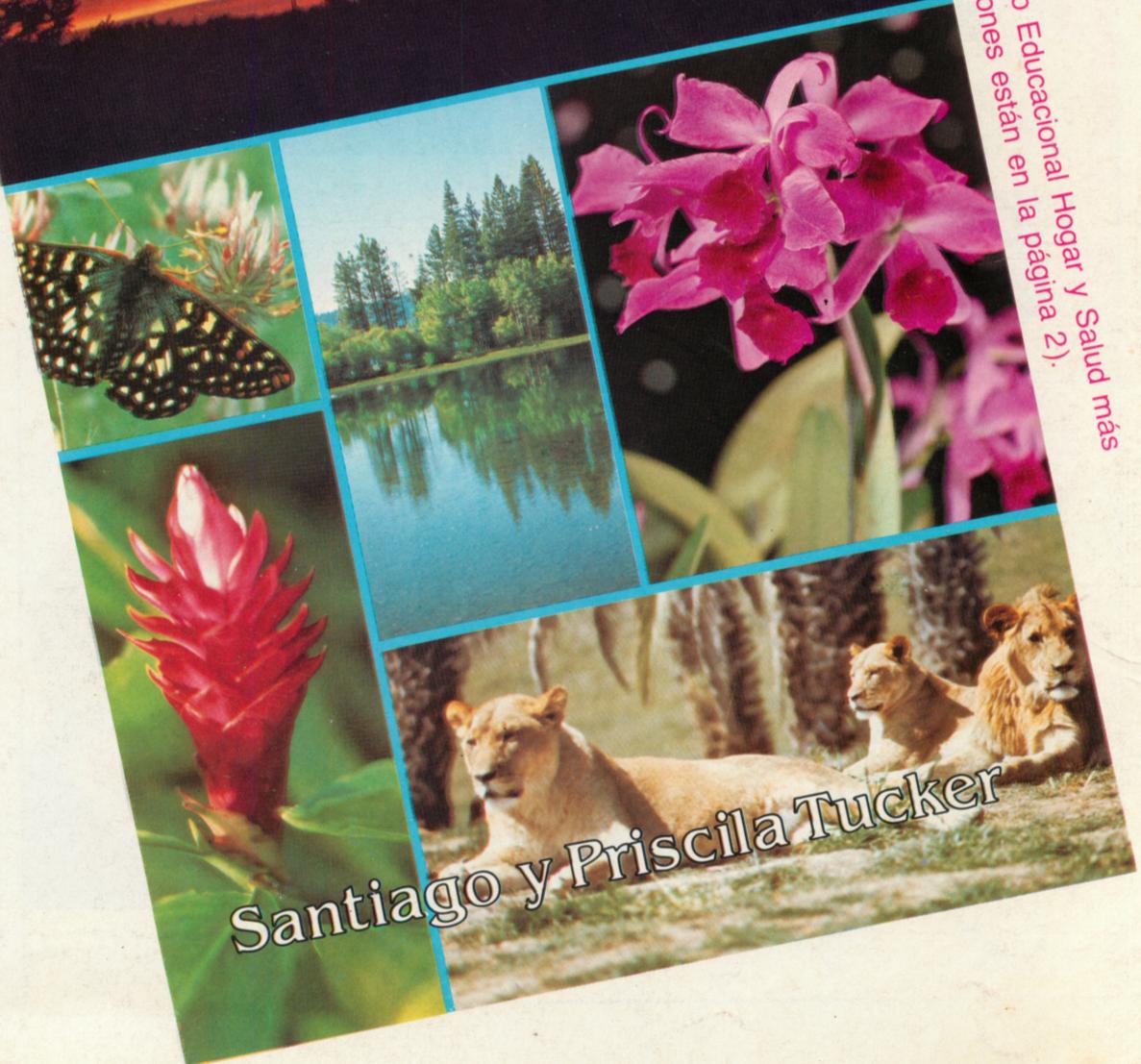
ACÉPTALO, MAESTRO. SU CONOCIMIENTO Y SUS RELACIONES NOS SERÁN MUY ÚTILES.



AUNQUE JESÚS CONOCE EL CORAZÓN Y EL DESTINO DE **JUDAS ISCARIOTE**, LO RECIBE COMO DISCÍPULO SUYO.

Aventúrate en lo desconocido. La naturaleza es un universo de infinitas sorpresas, que se descubren ante el observador atento. Vislumbres del amor de Dios, a través de breves lecturas diarias, te ayudará a encontrarte con el Autor de las maravillas y los misterios de la creación.

# Vislumbres del Amor de Dios



Santiago y Priscila Tucker

Pide información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a tu domicilio (las direcciones están en la página 2).