

VIDA

Sle 19

6-85

FELIZ



Adopción
Los hijos del corazón

Religión
El pecado original

Salud
El resfío en los niños



Piececitos

Piececitos de niño,
azulosos de frío,
¡cómo os ven y no os cubren,
Dios mío!

Piececitos heridos
por los guijarros todos,
ultrajados de nieves
y lodos.

El hombre ciego ignora
que por donde pasáis
una flor de luz viva
dejáis;

que allí donde ponéis
la plantita sangrante,
el nardo hace más
fragante.

Sed, puesto que marcháis
por los caminos rectos,
heroicos como sois,
perfectos.

Pieceritos de niño,
dos joyitas sufrientes,
¡cómo pasan sin veros
las gentes!

Gabriela Mistral

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro
VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur
REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona
SECRETARIA
Mirta E. Utz
DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón
DIAGRAMADOR
César Brugnoni
FOTOGRAFO
Ariel Lust



GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itin

GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 222995.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 352843, 327244. 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. 24917. SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72, Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 33194.

ECUADOR: GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901. Casilla 1140. Tel. 361-205.

ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

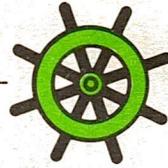
PERU: AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla de Correo 1381. Tels. 235971, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81 46 67.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 307730	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452

Notas

de bitácora



“La religión pura y sin mácula. . .”

Cada minuto, 28 personas mueren de hambre en el mundo (21 de las cuales son niños). Quienes profesamos ser cristianos, ¿qué estamos haciendo al respecto?

Bueno, sin duda el problema es tan grave como complejo. No nos resulta difícil, entonces, encontrar excusas para nuestra inacción, para nuestra indiferencia. Usted, lector sincero, hallará esas excusas demoledoramente refutadas en el artículo de Douglas Clark que publicamos en las páginas 10 y 11: “¿Hay vida antes de la muerte?”

Avancemos un poco más. El Dr. Tulio Peverini presenta un admirable resumen de la fe cristiana en las páginas 7 a 9 (“Un glorioso mensaje de esperanza”). Pero debemos subrayar que convertirse al cristianismo, aceptar a Jesucristo como “el Salvador de nuestras almas” y “el Señor de nuestras vidas”, en suma, adherir a un conjunto de armoniosas doctrinas y proclamar que somos seguidores de Cristo, *de nada vale sin amor*. Tal profesión de fe, según las palabras de San Pablo, viene a ser “como metal que resuena, o címbalo que retiene” (1 Corintios 13: 1) si no está imbuida de amor.

Y bien, ¿en qué se evidencia ese amor, para que no pase a ser, a su vez, simplemente una bella palabra? “Por sus frutos los conoceréis” (S. Mateo 7: 16), sentenció Cristo mismo. Y el verdadero fruto del amor cristiano se manifestará –indefectiblemente– en el trato que dispensaremos a nuestro prójimo. (Nuestro prójimo, como ilustró Jesús con el relato sobre el buen samaritano, es todo el que tiene necesidad de nosotros.)

San Juan es claro y contundente al desarrollar este concepto: “Si alguno dice: Yo amo a Dios, y

aborrece a su hermano, es mentiroso. Pues el que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿cómo puede amar a Dios a quien no ha visto?” (1 S. Juan 4: 20). Vuelvo al artículo de Clark: “Por causa del modo de proceder de Dios y su voluntad, como fueron demostrados en Cristo, estamos invitados a responder con gratitud, con pasión y amor a las necesidades que nos rodean”.

En esto, precisamente, consiste la verdadera religión, “la religión pura y sin mácula”, de acuerdo con el apóstol Santiago: en “visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha del mundo” (Santiago 1: 27).

Una religiosidad que careciera de estos frutos, sería hueca palabrería. Porque no puede ser sino ésta la agradecida respuesta de amor a un Dios que nos adoptó como hijos (Gálatas 4: 5). [Dedicamos la portada de este número y el artículo titulado “Los hijos del corazón”, en las páginas 12 a 15, al hermoso y conmovedor tema de la adopción.] ¡Qué maravillosa figura!

De un modo impresionante, el antiguo profeta Isaías pregunta de qué valen el ayuno, el cilicio y la ceniza (aparatosas formas externas de religiosidad), si oprimimos a nuestro prójimo, si no liberamos a los quebrantados, si no compartimos nuestro pan con el hambriento, ni albergamos al pobre en nuestra casa, ni cubrimos al desnudo...

“Piececitos de niño, / azulosos de frío, / ¡cómo os ven y no os cubren, / Dios mío!”, clamaba Gabriela Mistral. Verdaderamente: ¡cómo! Y si dicen ser cristianos, dos veces ¡COMO!

Néstor Alberro

INDICE

RELIGION

- 5** ¿Qué es el pecado original?
Rolando A. Itin

- 7** Un glorioso mensaje de esperanza
Tulio N. Peverini

- 10** ¿Hay vida antes de la muerte?
Douglas Clark

- 12** FAMILIA
Los hijos del corazón
Juan Carlos Olmedo

SALUD

- El resfriado común
Lidia Elisabeta Heuer

16

MISCELANEA

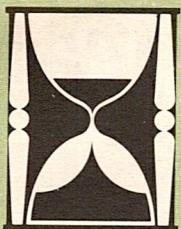
- Una cuestión de amistad
Roque Capasso

19

SECCIONES

- | | |
|--------------------------|----|
| Estos tiempos | 4 |
| ¿Qué responde la Biblia? | 9 |
| En familia | 15 |
| Consultorio médico | 18 |
| Alcohol-Tabaco-Drogas | 20 |
| Cocina vegetariana | 21 |

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena –física, mental, social y espiritual– que contiene la Sagrada Escritura. 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. – Junio de 1986.



Estos tiempos

LA NATURALISTA Y LOS GORILAS

Dian Fossey, una naturalista norteamericana de 53 años de edad que dedicó la mayor parte de las últimas dos décadas de su vida a estudiar, proteger y vivir con los raros gorilas montañeses de Ruanda, fue asesinada en su campamento en la montaña, a fines del año pasado, por cazadores furtivos (a quienes combatía en su afán de proteger a los animales).

La naturalista empezó a estudiar a los gorilas montañeses de Ruanda en 1967. Por medio de artículos periodísticos, programas de televisión y un libro, inició una cruzada para proteger de los cazadores furtivos a esas raras especies de animales. Se refería a los simios como a "sus" gorilas y aprendió a imitar sus sonidos. Hasta instaló un cementerio de gorilas al lado de su cabaña, cerca del pico de 3.711 m de altura del Monte Visoke, en el Parque Nacional de Volcanes.

"Fue la primera persona en habituar a los gorilas a la presencia de los seres humanos. Antes, la gente creía que los gorilas eran muy peligrosos", manifestó el ecólogo belga Alain Monfort, asesor del servicio de parques de Ruanda.

La habituación de los gorilas, que pueden llegar a 1,80 m de altura y 180 kg de peso, permitió a Ruanda —una de las naciones más pobres y más densamente pobladas del mundo— crear una lucrativa industria turística, organizada sobre la base de viajes de observación a las montañas.

"No tengo amigos. Cuanto más aprendo sobre la dignidad de los gorilas, más quiero eludir a la gente", declaró Dian Fossey en una de las pocas entrevistas que concedió en su vida, un tiempo antes de ser asesinada. En la misma entrevista sostuvo que permanecería en el

lugar mientras los cazadores furtivos continuaran siendo una amenaza para los gorilas...

Los célebremente temidos gorilas no mataron a la naturalista. Fue asesinada por el único y verdadero enemigo de la naturaleza —de la vida—: el hombre.

EL BRINDIS DE LA MUERTE

Casi la mitad de la población norteamericana —es decir, alrededor de cien millones de personas— ingiere bebidas alcohólicas, y entre diez y doce millones de esos bebedores son alcohólicos. Sólo el 15% recibe tratamiento.

El alcoholismo cuesta a los Estados Unidos 117.000 millones de dólares anuales en horas de trabajo perdidas, conflictos familiares, enfermedades y muertes prematuras, estima el Consejo Nacional de Alcoholismo (CNA) de ese país. Por cada alcohólico, agrega el CNA, cuatro personas sufren las consecuencias en forma directa.

Cada año, alrededor de 95.000 norteamericanos, de todas las edades, profesiones y posición social, mueren como resultado directo o indirecto del alcohol.

El concepto de que el alcoholismo no debe considerarse una flaqueza moral o una debilidad, sino una enfermedad (que es tratable, pero no curable), se abre paso más y más.

El Dr. George Kolodner, médico psiquiatra que dirige la Clínica Kolmac de Washington, un centro de tratamiento del alcoholismo, comparte ese concepto. Y agrega que, como el alcoholismo no tiene cura, la única solución es la abstinencia. Nos es grato coincidir plenamente con esta afirmación.

Dicho sea de paso, no es extraño, ante este panorama, que el tratamiento del alcoholismo también se haya convertido en un gran negocio. Los norteamericanos gastan anualmente alrededor de 1.300 millones de dólares en esos programas...

BRASIL: POBREZA Y ANALFABETISMO

Más de 30 millones de brasileños viven en situación de "pobreza absoluta", de acuerdo con un informe de la fundación Getulio Vargas, de ese país sudamericano.

Por su parte, el Instituto Nacional de Estudios e Investigaciones (una de las instituciones más prestigiosas del Brasil) informa que los 25 millones de brasileños analfabetos representan el 41,1% de la población activa del país. El estudio agrega que de cada diez brasileños, seis son analfabetos o semianalfabetos, ya que no pueden leer ni el periódico sin problemas de comprensión, y mucho menos escribir. El dramático informe señala que entre los empleados públicos, un 60% no ha logrado superar los primeros seis años de enseñanza primaria.

Según las estadísticas, de los 25 millones de analfabetos, 20 millones son personas con más de quince años que no tuvieron acceso a la escuela o que aprendieron y después se olvidaron por desuso.

No queremos abrumar con cifras. Pero, al leer los datos precedentes, y sabiendo que la ignorancia y la pobreza van de la mano, no ha de extrañar el siguiente hecho: la mortalidad infantil supone en el Brasil el 61% del total de fallecimientos...

En fin, de la pobreza y la ignorancia se nutre el submundo...

do del crimen, de la prostitución, de la delincuencia en general. De manera que muchos de los niños que logren sobrevivir en este panorama dantesco, mañana serán irresecables para el bien.

"DOLOR"

Así se titulaba una "solicitada" (aviso pagado) que se publicó recientemente en los diarios de Buenos Aires, Argentina. Transcribimos los párrafos sustanciales:

"Cuando el dolor es muy grande y los seres lo han sentido muy cerca, no hay persona que no le llegue al corazón esta inmensa imploración de desconsuelo [sic] que siento por mi perrita extraviada... (y añadía datos sobre la fecha y el lugar).

"Es cruza Foxterrier, pelo duro, tamaño chico, color té con leche claro, responde al nombre de 'Valeri'..."

"Tengan piedad de mi dolor, devuélvanmela... que ya no puedo vivir sin ella. Serán bien gratificados [ofrecía más de 200 dólares] y si quieren se les da otro perro similar".

Entre otros temas básicos, en estas columnas defendemos a los animales —a toda la naturaleza, en general. (La primera nota de esta página, sobre los gorilas, es un ejemplo.) Pero también promovemos la cordura y el sentido común... Habiendo tantos millones de niños abandonados, hambrientos, desesperados (también en esto, la nota precedente es apenas una pincelada de un cuadro pavoroso), y si la dama de la "solicitada" tiene tanta ternura para dar... ¿no sería mejor que tomara bajo su amorosas y opulentas alas al menos a uno de esos niños?



Archivo/ACES

¿Qué es el pecado original?

Rolando A. Itin

MUCHAS personas tienen dudas en relación con el tema del pecado original. Circula por allí la idea de que al morder una manzana, la fruta prohibida, que ha llegado a ser símbolo de la relación sexual, el ser humano cometió el pecado original. Otros piensan que tal vez por haber realizado el acto sexual nuestros primeros padres cayeron en el pecado original.

Ideas como éstas se han difundido en la literatura y el pensamiento popular, tal vez a causa del desconocimiento del registro sagrado. Si vamos a las Sagradas Escrituras pronto nos daremos cuenta de que el problema es otro. Veamos.

El autor, doctor en Educación, es jefe de Redacción de la Asociación Casa Editora Sudamericana.

El registro del incidente de Eva con el árbol prohibido se encuentra en el Génesis, primer libro de la Santa Biblia, en el capítulo tercero. Allí nos dice:

“La serpiente era más astuta que todos los animales salvajes que Dios el Señor había creado, y le preguntó a la mujer:

—¿Así que Dios les ha dicho que no coman del fruto de ningún árbol del jardín?

Y la mujer le contestó:

—Podemos comer del fruto de cualquier árbol, menos del árbol que está en medio del jardín. Dios nos ha dicho que no debemos comer ni tocar el fruto de ese árbol, porque si lo hacemos, moriremos.

Pero la serpiente le dijo a la mujer:

—No es cierto. No morirán. Dios sabe muy bien que cuando ustedes coman del fruto de ese árbol podrán saber lo que es bueno y lo que es malo, y que entonces serán como Dios.

La mujer vio que el fruto del árbol era hermoso, y le dieron ganas de comerlo y de llegar a tener entendimiento. Así que cortó uno de los frutos y se lo comió. Luego le dio a su esposo, y él también comió. En ese momento se les abrieron los ojos, y los dos se dieron cuenta de que estaban desnudos. Entonces cosieron hojas de higuera y se taparon con ellas” (Génesis 3: 1-7, versión *Dios habla hoy*).

En primer lugar notamos que no se habla de una manzana, sino del fruto de un árbol sin identificar: sólo se dice que estaba en medio del jardín. ¿De

dónde salió, entonces, la idea de que tiene relación con el acto sexual? El único indicio parecería que fuera el del versículo 7: "En ese momento se les abrieron los ojos, y los dos se dieron cuenta de que estaban desnudos". Pero veamos algo más.

La serpiente había prometido a Eva que podrían saber lo que es bueno y lo que es malo. Claro, lo bueno ya lo conocían. ¡Cuán cierto fue que comenzaron a conocer lo malo! El sentido de culpa y la vergüenza los invadieron, y por ello tuvieron miedo de Dios y se escondieron de El (versículo 10). En realidad, el incidente no tiene nada que ver con el sexo. Ya antes Dios les había dicho: "Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa, y los dos llegan a ser como una sola persona" (capítulo 2: 24). Y la Biblia añade: "Tanto el hombre como su mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza de estar así" (versículo 25). Más todavía, cuando Dios creó al hombre y a la mujer "les dio su bendición: 'Tengan muchos, muchos hijos; llenen el mundo y gobiernenlo; dominen a los peces y a las aves, y a todos los animales que se arrastran'" (capítulo 1: 28).

Entonces, ¿cuál es el pecado original? Para responder a esta pregunta debemos volver al texto que hemos descripto. Notemos que la pregunta de la serpiente gira en torno a un mandato de Dios. "¿Así que Dios les ha dicho que no coman del fruto de ningún árbol del jardín?" Evidentemente, la pregunta distorsionaba la orden de Dios, con clara intención: la de provocar una respuesta, iniciar un diálogo. No, Dios no les había prohibido comer del fruto de los árboles del jardín, excepto de uno, que ni siquiera debían tocar, bajo pena de muerte.

La orden de Dios era muy clara: ni comer ni tocar el árbol que está en medio del jardín. Eva tal vez no entendía la razón de tal prohibición, pero debía confiar en la sabiduría de quien le había dado la orden. Sabía que su Creador la amaba y le había dado todo lo que la rodeaba, incluso la vida misma con todo su potencial. Es decir, la obediencia a ese mandato era una señal de su lealtad a Dios.

Y aquí la serpiente introdujo la duda, por medio de una declaración sólo par-

cialmente verdadera: "No es cierto. Morirán. Dios sabe muy bien que cuando ustedes coman del fruto de ese árbol podrán saber lo que es bueno y lo que es malo, y que entonces serán como Dios". Era cierto que conocerían el mal. También era cierto que no morirían de inmediato. Pero no era cierto que no morirían, ni que serían como Dios. Seguirían siendo criaturas.

En última instancia, todo pecado consiste en independizarse de Dios. La raíz del problema es ni más ni menos que el egoísmo, el amor al yo.

El gran engañador usó su astucia maléfica con nuestros primeros padres, diciéndoles: "Ustedes tienen buen juicio; pueden decidir por sí mismos. No necesitan depender de Dios. El busca limitarlos en sus posibilidades, no quiere darles libertad. No quiere que sean dioses, como El. Además, vean qué fruta hermosa. No puede ser mala. Dios no crearía frutas venenosas. Decidan ustedes mismos. Libérense de la tutela esclavizante de los mandatos de Dios".

La adulación, la apelación a los sentidos y a la excesiva confianza propia, en una palabra, al egoísmo, fueron los argumentos de la serpiente y de quien se escondía tras ella. El deseo de exaltación propia, de independencia de Dios, de escoger el camino propio sin limitaciones, capturó la mente de Eva. Y como ella había sido creada (lo mismo que Adán) con la libertad de elección, finalmente tomó su decisión. Y Adán la siguió.

El pecado de Adán y Eva, el pecado original, consistió en independizarse de Dios, en hacer su propia elección sin tomar en cuenta los mandatos de Dios, y mucho menos, obedecerlos. Este problema es ni más ni menos que el egoísmo, el amor al yo. "Yo sé mejor lo que me conviene". "Yo quiero hacer mis propias decisiones, sin que nadie me diga lo que tengo que hacer". "Yo quiero esto para mí". "Yo valgo más que los que me rodean". "Yo sé hacerlo mejor".

Siguiendo esta línea de pensamiento, notaremos que, en última instancia,

todo pecado es precisamente independizarse de Dios. Tomemos los Diez Mandamientos para analizarlos muy brevemente. Los cuatro primeros (Exodo 20: 1-11), que tienen que ver con la relación del hombre con Dios, se transgreden por egoísmo: Dios no es supremo en el corazón humano. Por eso éste tiene otros dioses, adora imágenes, blasfemá y no respeta el día de reposo establecido por Dios. Los otros seis mandamientos que rigen las relaciones del hombre con los demás seres humanos son transgredidos por la misma razón: se desprecia a los padres y a toda autoridad, pues aceptarla va contra "mi independencia"; quitar la vida, adulterar, robar, codiciar, mentir, son todas manifestaciones de la centralidad del yo en nuestra vida. "Yo quiero y obtendré lo que deseo" es el pensamiento detrás de todo pecado.

Lamentablemente olvidamos que no somos dueños de nosotros mismos. Dios nos da la vida y todas nuestras capacidades. Dios nos ama y desea lo mejor para nosotros. Por eso estableció leyes: para que nos protegieran de nosotros mismos y de las tentaciones exteriores.

Hemos caído de la perfección con la que fuimos creados, pero aún conservamos el don de la libertad de elección. El egoísmo es ahora parte integral de nuestra vida. Pero Dios se propuso darnos la posibilidad de librarnos del pecado original y de todos los pecados posteriores, porque nos ama. Nos amó siempre. Por ello envió a su Hijo, Dios como El, para darnos la posibilidad de vencer el pecado y su causa. Pero esto significa renunciar voluntaria y diariamente a nuestra independencia, y retornar a la sumisión a Dios. Mediante la aceptación de nuestro Salvador Jesucristo como Señor de nuestra vida podemos vivir vidas renovadas, sin el deseo de pecar. Podremos vivir en armonía con la voluntad de Dios, con su ayuda, dependiendo de El.

Muy pronto Dios intervendrá en los acontecimientos humanos. En ocasión de la segunda venida de Cristo, Dios eliminará el pecado para siempre y concederá la verdadera libertad a cuantos aceptaron voluntariamente el camino de retorno a Dios, que es el camino de la dependencia amante de El. Se habrá entonces borrado definitivamente el pecado original.

Un glorioso mensaje de esperanza

Tulio N. Peverini

LA IGLESIA ADVENTISTA, apoyándose en la más pura tradición cristiana, tiene un glorioso mensaje porque está basado en un maravilloso Salvador.

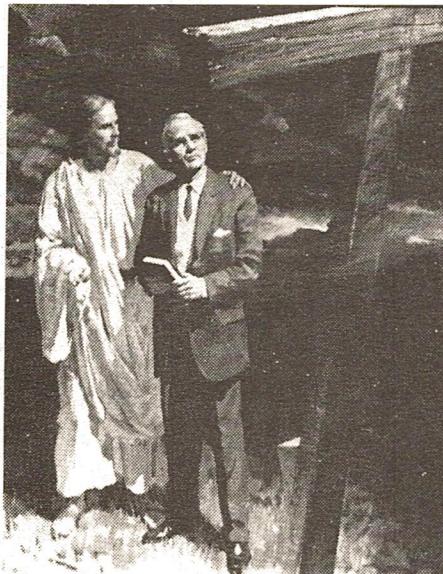
Todas las enseñanzas de las Escrituras apuntan a la suprema verdad de que Jesucristo es nuestro amante y poderoso redentor. Siendo el Hijo de Dios, tomó nuestra naturaleza para sufrir y morir por nosotros, a fin de salvarnos de la penalidad y el poder del pecado, y abrinos los portales de la vida eterna. Estas son las "buenas nuevas" de la Biblia.

Nadie piense ni por un instante que la salvación no es para él, o que ya está demasiado lejos del amor divino. En su Palabra, Dios da un mensaje lleno de aliento y esperanza para todo pecador.

San Pablo escribió en su carta a Tito: "La gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres".¹ Y a Timoteo le declaró: "Dios nuestro Salvador... quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al conocimiento de la verdad. Porque hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre, el cual se dio a sí mismo en rescate por todos".² Encontramos la misma idea en la epístola a los Hebreos, donde se nos dice que Jesús gustó "la muerte por todos".³

Vemos entonces que la Biblia presenta vez tras vez el ofrecimiento universal de la salvación, como para disipar toda duda o ahuyentar todo temor o vacilación de quien se está acercando a Dios.

La gracia redentora de Dios se extendió al contrito rey David, cuya vida se había ensuciado con la doble man-



Archivo/ACES

cha del adulterio y el homicidio; restauró a María Magdalena, la mujer pecadora; redimió en la hora postrera al ladrón arrepentido en la cruz. Y de modo semejante ha salvado y transformado a muchos grandes pecadores de todos los tiempos.

La salvación también es para nosotros hoy. Usted y yo estamos igualmente comprendidos en este regalo de amor que Dios nos hace en Cristo Jesús: "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, más tenga vida eterna".⁴

¿Cómo apropiarnos de este tesoro que Dios nos da?

La Biblia responde con toda claridad: "Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se glorie".⁵

Ni generosas ofrendas, ni largos peregrinajes, ni dolorosas penitencias, ni sacrificios en el servicio a otros, ni ningún otro recurso humano podrá ganarnos el perdón de nuestros pecados o

asegurarnos la salvación. Ambos son un regalo de Dios ofrecido al inmenso costo de la muerte vicaria de Cristo, cuya sangre "nos limpia de todo pecado".⁶

¿Cuál es nuestra parte en este milagro de la redención? Ya está presentada en la enseñanza de San Pablo: tener fe en Dios y aceptar su gracia salvadora, creer en Jesucristo de todo corazón⁷ y aferrarnos a sus seguras y preciosas promesas.

Una dimensión más abarcante

El glorioso mensaje de la salvación en Cristo Jesús no sólo incluye el perdón de los pecados. También abarca la transformación de la vida, la santificación,⁸ lo que prepara a la persona para estar algún día en el reino de los cielos, en presencia de un Dios santo y guiado siempre por la ley del amor.

Lamentablemente, en la actualidad hay muchos cristianos que en forma intencional o involuntaria limitan el Evangelio a la aceptación del perdón divino. Esto es empobrecer "las abundantes riquezas de su gracia",⁹ y reducir sus alcances ilimitados. Es olvidar que Jesucristo no sólo es el Salvador de nuestras almas, sino que también ha de ser el Señor¹⁰ de nuestras vidas: el que controle amorosamente todas nuestras decisiones y nuestros planes, todos nuestros motivos, pensamientos y afectos.

Este es el milagro de los milagros: transformar a una persona pecadora en santa. Quitar de ella el egoísmo, el orgullo, la impureza y los sentimientos iracundos, y en su lugar poner el amor desinteresado, la humildad, la pureza, la mansedumbre y la tolerancia.

Este prodigo de la gracia redentora sólo puede hacerlo Cristo, y únicamente en favor de quienes se someten a El voluntariamente y con fe. Lo ha efec-

El Dr. Tulio N. Peverini es director de la revista *El Centinela*, de la cual hemos tomado (con autorización) este artículo.

tuado en millones de personas en el pasado,¹¹ y sigue obrándolo en el presente.

¿Cómo se experimenta la santificación?

De la misma manera que el perdón: por la fe, la que hemos de ejercer en forma constante y humilde. Y Cristo usa como agentes transformadores las Sagradas Escrituras: "Santícalos en tu verdad; tu palabra es verdad",¹² y el Espíritu Santo, su representante en la tierra. Bien lo dijo San Pablo: Dios nos ha escogido para salvación "mediante la santificación, por el Espíritu".¹³

No podemos explicar este proceso redentor y transformador, pero podemos experimentarlo. Nuestra parte consiste en acercarnos con fe al manantial de la gracia, y por medio de la oración y el estudio de las Escrituras contemplar el carácter perfecto y precioso de Jesús. De este modo, mediante la entrega diaria de nuestra voluntad a El, Cristo nos transformará progresivamente a su imagen.¹⁴

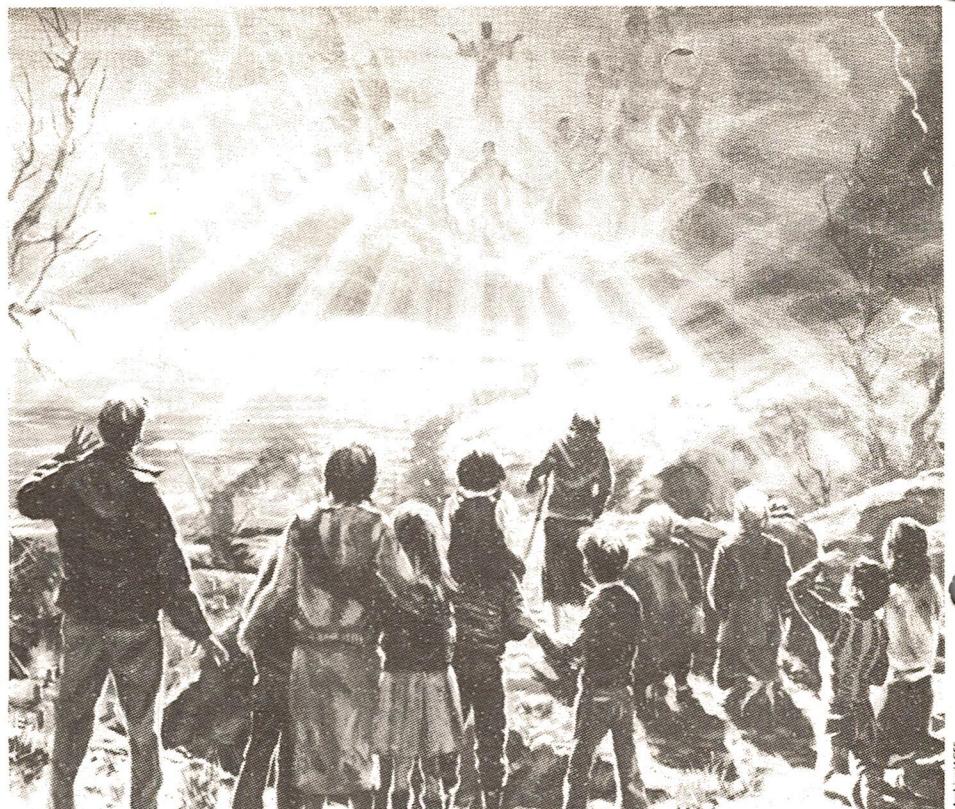
Un mensaje urgente

Esta suprema verdad de la redención en Cristo Jesús no sólo nos llega impregnada de amor. También está expresada con un tono de urgencia, como en ninguna otra época de la historia de esta tierra.

¿Por qué? ¿Bajo qué circunstancias singulares nos toca vivir?

Jesús nos contesta en su Palabra: "Como fue en los días de Noé, así también será en los días del Hijo del Hombre",¹⁵ previos a su retorno.

Antes del diluvio había mucha inmoralidad y violencia: hoy ocurre lo mismo. Antes del diluvio Noé predicó un mensaje de justicia y salvación; hoy también hay mensajeros de Dios que están proclamando que el mundo está bajo juicio, pero que todavía se extiende la misericordia divina. La gran mayoría del mundo antediluviano rechazó la invitación de Noé, pero un puñado entró en el arca y se salvó de la destrucción por agua. En la actualidad, hay una minoría que está encontrando refugio en Jesús y en sus verdades redentoras; por otro lado, hay muchos que buscan un camino mejor y que lo encontrarán antes de que sea demasiado tarde. Finalmente, están los que siguen absortos en sus intereses egoístas, sordos y ciegos a la realidad inevi-



Archivo/ACES

table de que este mundo será destruido por fuego.¹⁶

No cabe la menor duda. De acuerdo con el paralelismo precedente, usted y yo estamos viviendo en una hora solemne, en la cual cada uno está decidiendo su destino eterno. A este período la Biblia lo llama "la hora del juicio". En efecto, el libro de Apocalipsis presenta la proclamación final del "evangelio eterno" dentro del marco mencionado: "Temed a Dios, y dadle gloria, porque la hora de su juicio ha llegado".¹⁷

¿Qué significa esto y cómo está ocurriendo?

En otros pasajes de la Biblia¹⁸ se nos dice que en la actualidad Dios está efectuando en los cielos un juicio investigador para ratificar ante todo el universo la misericordia y el carácter justo de Dios. Cuando termine el tiempo de gracia y oportunidad, se determinará quiénes pertenecerán al grupo de los redimidos por haber aceptado con fe la gracia redentora de Cristo. También se nos dice que el código o norma por el cual seremos juzgados es la santa ley de Dios, los Diez Mandamientos.¹⁹

Esta solemne verdad del juicio de Dios le da trascendencia a cada acto humano, por pequeño que parezca. Significa, además, que el Evangelio ha de predicarse en ese contexto singula-

rísimo. Incluso la historia de la iglesia y del mundo en general ha de interpretarse a la luz de ese evento contemporáneo que ocurre en el cielo, pero que afecta a cada habitante de este planeta. Y esto es así porque el llamado juicio investigador es la primera fase del juicio final, a cuyo término el universo entero será purificado y restaurado a su perfección original.

Aunque a algunos les sorprenda, la verdad del juicio también forma parte del Evangelio, de las alegres nuevas de la salvación en Jesús. ¿En qué sentido?

En primer lugar, nos presenta a Jesucristo como nuestro comprensivo y eficaz abogado. Dice la Escritura: "Si alguno hubiere pecado (transgredido la ley divina), abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo".²⁰ Y en otro pasaje se dice de Jesús que "puede también salvar perpetuamente a los que por él se acercan a Dios, viviendo siempre para interceder por ellos".²¹

En segundo término, el hecho de que el juicio investigador continúa es una evidencia de que todavía no se ha terminado el tiempo de gracia para la raza humana. Todavía la sangre de Cristo nos limpia de nuestros pecados. Todavía su Espíritu y su gracia nos santifican. Todavía la puerta de la salvación está abierta. Todo esto es una evidencia del amor de Dios, quien "es

paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento".²²

Tan plenamente se habrá consagrado a Dios el grupo de los redimidos, que antes de que termine el juicio celestial se dará de ellos el siguiente testimonio: "Aquí está la paciencia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús".²³ Esa paciencia, esa obediencia y esa fe serán el fruto de la gracia divina obrando constantemente en sus vidas.

Hacia la victoria

Digamos para concluir que el mensaje de la iglesia de Dios, basado en las Sagradas Escrituras, no sólo es glorioso y urgente. También es un mensaje triunfante.

Cristo nos dice en su Palabra que la historia actual de la humanidad no seguirá para siempre. El intervendrá en los destinos de esta tierra para terminar con el dolor, el pecado y la muerte; para establecer un reino nuevo y feliz, regido por el amor; y para dar la recompensa a sus seguidores.

Falta poco para que Cristo vuelva. Ante nuestros ojos asombrados se están cumpliendo todas las señales que precederían a su regreso. Es la hora de la expectativa gozosa y triunfante. Pareciera oírse la voz del Maestro: "Cuando estas cosas comiencen a suceder, erguís y levantad vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca".²⁴

El Creador y Salvador de este mundo regresa como Rey de reyes y Señor de señores. Viene para completar su obra redentora asegurada en la cruz del Calvario. Además de haber justificado y santificado a quienes lo aceptaron como su Salvador y Señor, habrá de glorificarlos dándoles la vida eterna y el gozo inexpresable de vivir para siempre con El. Ninguno de nosotros debe faltar.

Cristo está a las puertas. ¿Nos estamos preparando?

¹ Tito 2: 11. ² 1 Timoteo 2: 3-6. ³ Hebreos 2: 9. ⁴ S. Juan 3: 16. ⁵ Efesios 2: 8, 9. ⁶ 1 S. Juan 1: 7. ⁷ Hechos 16: 30, 31. ⁸ 1 S. Pedro 1: 15, 16. ⁹ Efesios 2: 7. ¹⁰ Romanos 10: 9. ¹¹ A modo de ejemplo, 1 Corintios 6: 9-11. ¹² S. Juan 17: 17. ¹³ 2 Tesalonicenses 2: 13. ¹⁴ 2 Corintios 3: 18; Filipenses 1: 6. ¹⁵ S. Lucas 17: 26. ¹⁶ 2 S. Pedro 3: 9, 10. ¹⁷ Apocalipsis 14: 7. ¹⁸ Daniel 7: 9, 10; Hebreos 6: 19, 20; 1 S. Pedro 4: 5, 7. ¹⁹ Santiago 2: 8-12. ²⁰ 1 S. Juan 2: 1. ²¹ Hebreos 7: 25. ²² 2 S. Pedro 3: 9. ²³ Apocalipsis 14: 12. ²⁴ S. Lucas 21: 28.

¿Qué responde la Biblia?

Observo que hay muchas iglesias cristianas que sostienen doctrinas diferentes, y todas –dicen– se basan en la misma Biblia: ¿Cuál es la forma de interpretar las Escrituras sin caer en contradicciones?

Hay algunas reglas que sirven para probar cualquier enseñanza que pretenda basarse en la Biblia. También son útiles como sistema para dirigir la investigación bíblica, a fin de que no se llegue a conclusiones erróneas. Esos principios de interpretación son los siguientes:

1. La Biblia siempre debería estudiarse con oración. Sólo el Espíritu Santo puede ayudarnos a ver la importancia de las cosas que son fáciles de entender, y a no torcer las verdades que son difíciles de comprender. Además, las verdades espirituales se disciernen espiritualmente (1 Corintios 2: 14); por lo tanto, una persona que no tiene el Espíritu Santo no puede entender lo divino. La oración capacitará a la persona para recibir la verdad divina.

2. Quien investigue la Biblia debe estar decidido a seguir la luz revelada (S. Juan 7: 17). Las verdades divinas no son dadas en forma confusa, ambigua, para que los hombres las pisoteen. El negarse obstinadamente a tener una conducta coherente con la revelación divina recibida en la conciencia, cierra la puerta a una mayor comprensión de la verdad.

3. La Biblia debe interpretarse en concordancia con ella misma. Cuando se la entiende correctamente, la Biblia no se contradice. Si una conclusión sacada de un pasaje bíblico contradice a otro pasaje del mismo Libro, debe decirse que esa conclusión es falsa. Muchas veces se le puede dar varias interpretaciones a un versículo o a un pasaje, cuando se lo considera en forma aislada. En tal caso, debe aceptarse la conclusión que esté en completa armonía con toda la Biblia.

4. La Biblia debe interpretarse a la luz de su contexto. El estudiante debería tomar cuidadosamente en cuenta el contexto del pasaje. Debe tener presente que un texto fuera de contexto es un pretexto. El contexto del pasaje nos dice

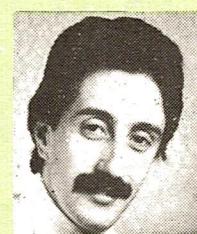
de qué está hablando el autor, dato fundamental para no caer en errores. Por ejemplo, cuando Pablo dice: "Todas las cosas me son lícitas" (1 Corintios 6: 12), podría interpretarse, aisladamente, como que Pablo está diciendo que él es un libertino. Pero el contexto nos dice que está hablando de que era lícito comer carnes sacrificadas a ídolos. Nadie tiene el derecho de aplicar la palabra "todas" más allá de lo que el apóstol tenía en cuenta cuando hizo esta afirmación.

5. Debe permitirse que la Biblia sea su propio intérprete. Con frecuencia, el Espíritu Santo no interpreta inmediatamente el símbolo que emplean las Escrituras, pero se espera que en otro pasaje el Espíritu explique el lenguaje difícil de entender. Y así ocurre. Podría añadirse que, cuando no se presenta esta explicación adicional, cualquier intento que hagan los hombres para interpretar estos símbolos, en el mejor de los casos sólo puede considerarse como una conjectura.

En resumen, el procedimiento correcto para descubrir lo que la Escritura enseña sobre cualquier tema es tomar todo lo que la Biblia dice sobre ese tema antes de llegar a alguna conclusión.

La consideración del tema en todos sus alcances impide que el estudiante salga por una tangente de interpretación que no sea bíblica.

Haremos bien en estudiar la Biblia y fundamentalmente seguir sus consejos. La promesa expresada hace milenarios aún es pertinente: "Dichoso el que lee y dichosos los que escuchan la lectura de este mensaje recibido de Dios, y hacen caso de lo que aquí está escrito, porque ya se acerca el tiempo" (Apocalipsis 1: 3, versión Dios habla hoy).



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y redactor de Vida Feliz.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

¿Hay vida antes de la muerte?

Cada año, 15 millones de personas mueren de hambre
—28 cada minuto. Los que profesamos ser cristianos,
¡qué estamos haciendo al respecto?

Douglas Clark

LOS CRISTIANOS reflexivos no necesitamos que se nos recuerde el problema del hambre mundial. ¿O lo necesitamos? Los informes de la televisión acerca de los millones de africanos famélicos sólo atrapan fugazmente aun nuestra atención dividida —tal vez porque somos todos expertos en el fino arte de evitar lo desagradable, o porque la constante exposición a las malas noticias de alguna manera ha fatigado nuestros sentidos. Pero aun así, las frías y sombrías estadísticas nos confrontan:

- Una de cada ocho personas en el mundo está hambrienta la mayor parte del tiempo.
- Un cuarto del mundo en desarrollo, 450 millones de personas, sufre de desnutrición.
- Cada año, 15 millones de personas mueren como resultado de hambre e inanición —28 cada minuto, 21 de las cuales son niños.
- Mil millones de personas padecen diversos grados de daño cerebral por causa de la alimentación inadecuada.
- Han muerto más personas de hambre en los pasados cinco años que los que han muerto en todas las guerras, revoluciones y homicidios en los pasados 150 años.

Podemos distanciarnos un poco del apremiante peso de estas estadísticas diciendo: "Bueno, algunas personas están hambrientas y otras no por razones obvias. Cualquiera sabe, por ejemplo, que si los pobres del mundo dejaran de tener tantos bebés, podrían

controlar el hambre". ¿Sabemos esto con seguridad? Los expertos en esta materia sugieren bastante uniformemente que la pobreza ocasiona el exceso de población, no a la inversa. En los países en desarrollo que no tienen organismos de asistencia social, ni planes de pensión por vejez o incapacidad, ni programas de seguridad social, donde una familia debe tener un promedio de 6,3 hijos para que uno sobreviva hasta llegar a adulto, donde los niños proporcionan una de las mayores fuentes de ingreso familiar, los padres están atrapados en el círculo vicioso de que el hambre cause que más gente cause más hambre. La llave para reducir el tamaño de las familias es mejorar las condiciones sociales.

Jesús ha venido al mundo en la persona de sus seguidores verdaderos —los que están dispuestos a salir de su comodidad para ayudar a los hambrientos y oprimidos.

"Aun así, resulta claro para cualquiera que tenga ojos para ver que la gente no estaría hambrienta si no fuera tan haragana". ¿O este sentimiento simplemente surge de una abstracción miope? La mayoría de la gente en las naciones en desarrollo quiere ayudarse a sí misma, pero no siempre puede hacerlo, por su pobre salud y su falta de energía causadas por la alimentación inadecuada y por razones geográficas. En los países desarrollados no se espera que los enfermos estén cada día en el trabajo; la productividad se resentiría.

Douglas Clark es profesor de religión en el Colegio Adventista del Sudoeste, ubicado en Keene, Texas, Estados Unidos. Este artículo fue traducido de la revista *Signs of the Times*, donde se publicó en julio de 1985.

"Pero, ¿no es el hambre inevitable siendo que el planeta simplemente no puede proveer suficiente alimento?" La investigación ha demostrado, en realidad, que se están produciendo suficientes alimentos como para proporcionar una dieta nutricionalmente sana para todos los habitantes del mundo —aun para los países que sufren de extendida desnutrición. El problema no es de capacidad, sino de política y planeamiento para el desarrollo, la utilización y la distribución equitativa de lo que tenemos. La cooperación global en el uso y la asignación de los recursos es una necesidad absoluta si se han de materializar soluciones de largo alcance para el problema del hambre.

"Para los cristianos evangélicos, ¿no es patentemente incontrovertible en la Escritura que la inminente y cataclísmica defunción del mundo significará el fin de todos esos planes y propuestas terrenales y, junto con éstos, el fin del hambre misma? Entonces, ¿por qué estar demasiado ansiosos?" El cristiano siempre ha tenido que luchar con la tensión entre responsabilidad presente y expectación futura. Y, dada la naturaleza apocalíptica de la anticipación, las cuestiones éticas y morales no siempre se clasifican en un lugar elevado en las listas de prioridades de los creyentes. Sin embargo, el cántico que se regocija en la segunda venida de Jesús tiene una segunda estrofa (tal vez sea la primera estrofa); una estrofa que proclama que Jesús ha venido al mundo en la persona de sus seguidores que están dispuestos a salir de su comodidad para garantizar el bienestar de los oprimidos.

La redefinición de piedad que se halla en Isaías 58 —el ayuno significa proporcionar alimento al hambriento;

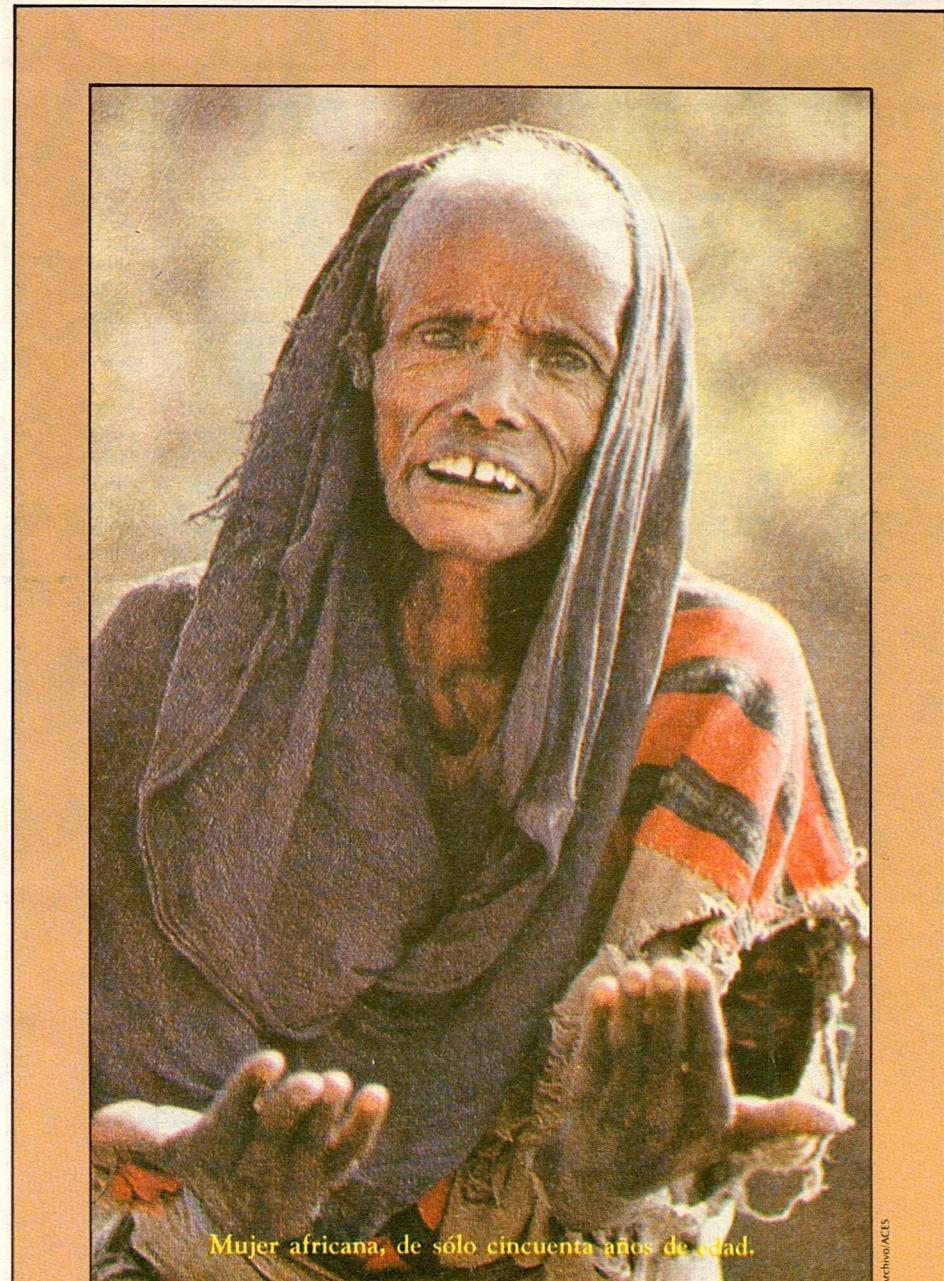
el cilicio y las cenizas se traducen en vestido para el desnudo – y el enfoque de Jesús centrado en la participación del cristiano en esfuerzos de misericordia, expresan concretamente nuestra verdadera tarea.

Para los que toman las Escrituras seriamente, la respuesta para el hambre mundial es clara. ¿No lo es? Bien, sí y no! Por causa del modo de proceder de Dios y su voluntad como fueron demostrados en Cristo, estamos invitados a responder con gratitud, con pasión y amor a las necesidades que nos rodean. Como individuos y, más al punto, como ciudadanos de esta inmensa villa global, todos nosotros compartimos el privilegio y la responsabilidad de hacer que la vida sea más significativa y redentora para nuestros vecinos de calle arriba – aun tan lejos calle arriba como lo es Etiopía, la India y Kampuchea.

Pero el “cómo” de nuestra respuesta, la forma que debería tomar, es una parte más compleja de la cuestión. Considerando que las diversas causas del hambre mundial constituyen un laberinto de tal complejidad, tratar de señalar soluciones simples está lejos de ser simple. Las fuerzas que obran detrás del escenario – políticas, geográficas, económicas, teológicas, culturales, sociales, naturales – son complicadas y están estrechamente entrelazadas. Desenredarlas como para aislarlas y entenderlas, y entonces tratar de tejerlas nuevamente en la trama de la recuperación y la restauración, demandará la mejor y más paciente utilización de todas nuestras energías, nuestro tiempo y nuestra dedicación.

Todavía, retornando a las prioridades bíblicas y abriéndonos a la necesidad humana con sensibilidad, de un modo nuevo, bien podemos estar en camino de aliviar muchos de los dolores causados por el hambre en nuestra comunidad. Numerosas manos y la cooperación entre una amplia variedad de individuos, agencias e instituciones pueden, bajo la dirección de Dios, hacer una mella sustancial en el problema.

Vale la pena el intento. Es una cruzada en favor de los famélicos y desnutridos de la tierra, quienes, al enfrentar el fin sin conocer siquiera un principio, plantean esta penetrante pregunta: “¿Hay vida antes de la muerte?”



Archivo/ACES

Así dijo Jehová:

“¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano? Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto: e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia”.

Isaías 56: 1; 58: 6-8.

Los hijos del corazón



Juan Carlos Olmedo

12

Un hijo adoptivo analiza con emoción y a la vez con claridad el tema de la adopción.

Si, mi amigo lector. Hay hijos de la matriz e hijos del corazón. Los primeros vienen de dentro, son concebidos. Los segundos, de afuera, adoptados. Pero todos, hijos.

Intento considerar este resbaladizo tema de la adopción, desde la óptica de un hijo del corazón. Tengo amigos, sobrinos y –como soy docente– alumnos que también son hijos del corazón. Los años vividos, y también los brindados en 25 años en las aulas, me permiten obtener algunas deducciones que la adopción entraña.

Todos los adoptivos tenemos semejanzas entre nosotros. Tenemos antecedentes peculiares y enigmáticos. Pero cada caso es diferente. Lo invito a internarse en mi propia historia. Mi punto de partida es la renuncia de contar con padres biológicos que la vida me obligó a firmar –según me han relatado candorosamente– cuando todavía no había cumplido los dos años. Llegué, pues, al hogar donde desarrollé mis potencialidades, súbitamente.

No soy hijo adoptivo a causa de una esterilidad congénita, ni de un acto ilícito. Llegué al seno de un hogar constituido por dos padres y cuatro hijos. El se llamaba Ignacio y ella Cecilia. Mis hermanos, o sus hijos; sus hijos o mis hermanos: Hiram, Yolanda, Griselda y Vasthy. Todos ellos comprometidos en la recepción de Juan Carlos. Reconozco que mi adopción es poco común, porque no vine a constituirme en el eslabón faltante de una continuación genética. No completé el vacío de una categoría reproductora. Por eso en este reportaje, que desde dentro me hago a mí mismo, declaro que jamás dudé en considerarme genuinamente un hijo del corazón.

Nunca en mi vida intenté encontrar a mis padres carnales. Nunca. Jamás

El autor es profesor de Filosofía y Pedagogía. Actualmente, además de su labor docente, se desempeña como asesor pedagógico del Colegio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

supe algo de ellos ni de la constelación familiar que formaron. No puedo asegurar que mi experiencia sea exclusiva. Pero por conversaciones mantenidas con muchos adoptivos sé que les resulta conflictivo renunciar al deseo de conocer a sus padres biológicos.

Yo carecí del puente biológico con la mujer que no me concibió y fue mi madre. Pero comprobé que la madre biológica no posee con exclusividad los dones para atender las necesidades de una criatura humana. Y estoy convencido de que las madres adoptantes siempre podrán superar con creces, mediante sus dádivas de amor, su déficit cromosómico y uterino.

Sé que para muchos padres adoptantes y lectores de este artículo, mi verbo agradecido puede resultarles lúmioso, y mis contradicciones una carga abrumadora. Compréndanme. Mi vida tuvo flores y espinos. Les aseguro que cuando escarbo en mis recuerdos, los pensamientos que afloran se hacen más terribles para mí escribirlos que para usted leerlos. Tal vez por eso los callé por tanto tiempo.

Concepto de madre

¡Por favor! —dirá el lector apresurado—, ¿quién puede tener confuso el concepto de madre?

La situación de los hijos del corazón nos obliga a un análisis más audaz, doloroso y contingente del concepto de madre. Generalmente los hijos adoptivos nos aproximamos al concepto de madre desde diversos puntos de vista:

Biológico. Para nosotros es el fundamento más débil a fin de definir a una madre. No dudamos de que biológicamente madre es quien concibe. Pero la raíz biológica de la maternidad no es suficiente para caracterizarla. Una mujer que da a luz, puede amar o no a sus hijos. Los medios de comunicación masiva nos informan casos de situaciones cruentas y desnaturalizadas con una frecuencia que originan inquietudes de las más graves. Pero en la gama que lleva de este extremo hasta lo prístino, cabe señalar que las madres biológicas aman como pueden: con déficit y superávit, con excelencia y desequilibrio.

Cultural. Desde este punto de vista, madre es quien educa. La que prodiga todos los cuidados, satisface todas las

necesidades y se preocupa por potenciar armoniosamente todas las facultades del niño. Sé lo que estará pensando: ahora el autor inicia un alegato de su madre adoptante. Ha pensado bien: alegato y apología. Es que por ella vivo como vivo, por ella pienso como pienso, y por ella quiero como quiero. Por eso agrego todavía... pero no. Está bien, madres son las dos.

Religioso. Si todo ser es un hijo de Dios, la madre sería en la realidad la intermediaria entre el niño y Dios. Así pensada, la madre es credo, esperanza y eternidad. Y esta misión no es exclusiva ni de una ni de otra.

Estos criterios elegidos para analizar el concepto de madre no son taxativos. La maternidad reclama el análisis de múltiples variables para su comprensión, pero nos alejan de nuestro objetivo. Solamente he querido presentar aquí las afirmaciones de lo que los hijos del corazón entendemos por madre.

Mi madre carnal

Esta presentación me obliga a reflexionar acerca de ella. Entonces me pregunto: ¿Y si las páginas de esta revista echaran a volar, movidas por la Providencia, y milagrosamente se posaran sobre sus manos que, aunque ajadas por los años, quizás todavía estaban siendo recorridas por la misma sangre que me diera? No lo sé. ¿Y si sus ojos aún alcanzaran a leer el nombre del firmante de este artículo? No lo sé. Sé que ella participó en la elección de mi nombre. Ella dio su consentimiento para que así me inscribieran en el registro de las personas. Entonces pienso que no me ha olvidado, aunque en el registro de la Santa Biblia se indica que podría suceder (*Isaías 49: 15*). Entonces, tampoco sé.

Sólo puedo imaginar que leería expectante cada palabra que sigue para descubrir con qué calificativos la trataré como madre biológica. (Primero busco refugio en la plegaria, para encontrar entendimiento.) Y ahora sí, le diré lo que opino de mi madre carnal, después de haber aceptado la disposición inmutable de la Providencia.

Creo que tiene que haber sido una mujer que amó desde una perspectiva diferente e inesperada. Por una impotencia social o emocional, y por su modo de ser (modo de ser discutible,

?verdad?) no pudo ocuparse del hijo de sus entrañas. Los tumultos de esta vida apagaron su canción de cuna. Mis padres adoptantes me lo enseñaron así. A medida que yo crecía insistían en presentarme a la madre biológica desde una perspectiva constructiva y proteccional en mi favor. ¡Qué extraña paradoja! Abandonar para proteger. En mi mente de niño la aclaración recibida fue productora de amor. Hoy pienso que para ella tiene que haber sido como buscar la alegría de su hijo en su propio dolor.

Mi madre adoptante

Cuando hablo de ella incluyo también a toda la familia. Ellos me criaron con verdadero amor de padres y hermanos. Y ahora pienso particularmente en ella. ¡Qué difícil habrá sido criar a un niño sin poder apoyarse en un embarazo, para suponer que algo que le pasó en ese período podría estar actuando sobre la criatura! Sólo podía suponer, con preocupación y fantasía, toda la carga de una herencia, misteriosa por desconocida, que traía consigo el niño adoptado.

¡Tanta abnegación para jamás poder decir "es igual a mí"! ¡Tanto interés para nunca expresar "salió a su padre"! Tanta comprensión frente a la inaccesibilidad de conocerme, a medida que me diferenciaba más y más somática y psíquicamente. Siempre la idea de un parecido, aunque fuere ilusorio, es el fundamento de las identificaciones más profundas.

Pasados los años me di cuenta de que esa realidad peculiar que viven las madres, la mía adoptante ya la había satisfecho con sus propios hijos carnales. Pero nunca advertí en mi caso un modo diferente de comunicación o tratamiento, de comprensión o amor entre las diferentes categorías de hijos. Si hoy viviera mi madre adoptante no hubiera usado esta última expresión, "categoría de hijos", porque hubiese sido ofensivo para ella.

Parece inútil esforzarse en hallar la palabra propia para describir la conducta de bien de una madre adoptante. No hay vocablo que alcance a mencionar lo que pueden hacer y lograr estas madres. Por eso, a esta altura de mi vida, soy consciente de que para mis padres adoptantes fui el resultado de

una decisión de amor. Fui la concreción de una obra pensada. ¡Benditos sean ellos, una y mil veces!

El problema del parecido

Creo necesario internarme un poco más en el problema del parecido. Existe algo así como un reconocimiento implícito a través del parecido. Los ojos que evocan otros ojos, el rostro que remite a otro rostro. Un color de tez que se transporta, traslada y continúa. En fin, un así soy yo como es también el otro.

Para la familia y para la sociedad que forman el entorno de los padres, el parecido se yergue como algo esencial. Recordemos juntos cuando padres y allegados saludan por primera vez a la criatura. Espontáneamente surgen las apreciaciones, ¿verdad?

—¡Ay! . . . ¡si se parece tanto a la madre! —exclama uno.

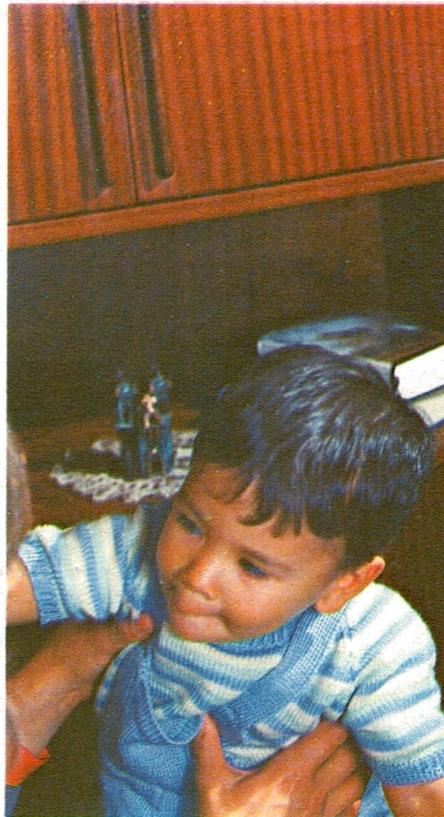
—Pero la parte de la perita es del padre! —dice otro.

Después de escuchar estas frecuentes y naturales expresiones, pareciera que el reconocimiento y la aceptación libre de barreras del bebé pasa a través de un código corporal: el del parecido.

En defensa de todos los hijos del corazón, me permito señalar que quienes están por adoptar no pueden distraerse en este aspecto "del parecido". ¿Por qué precipitarse en la adopción? Los móviles de la adopción deben estar nitidamente esclarecidos. Este es un aspecto que los padres deben tomar en cuenta con toda seriedad. Sentirse físicamente muy diferente, por toda la vida, en su propio hogar, es como vestir con un manto de cilicio toda la estructura psíquica del ser adaptado.

Cómo me relataron la historia

¿Cómo hicieron mis padres para decirme "quién soy yo"? ¿Cómo se las ingenaron para informarme que era un hijo adoptivo? No lo sé. Sólo sé que siempre lo supe. Ellos me repetían que en mi niñez nunca hice preguntas con respecto de la adopción. Después de tantos años transcurridos, ahora entiendo y puedo afirmar que es muy difícil que un niño se pregunte acerca de ella. Es responsabilidad de los padres informar al adoptivo que es un hijo de corazón. Y aquí hemos llegado, lector amigo, a la urgencia misma de este tema.



persona, sin bálsamo posible. Para esos padres que no informaron a su hijo la verdad de la adopción, mientras vivan pesará sobre ellos la complicidad de un ocultamiento.

Y si usted fuera uno de ellos, querido lector, por favor, hoy mismo decídase también en este asunto a ser uno de los que no decepciona nunca. De lo contrario, estoy seguro de que mañana las trágicas consecuencias condenarán su comportamiento de hoy.

¿Por qué conviene informar? Porque los hijos del corazón tenemos derecho a conocer nuestros orígenes. Porque no queremos quedar a merced de la indiscreción o el sadismo de quienes conocen nuestra historia. Porque éstos nos la pueden informar de una manera fría e inoportuna. Porque todos los que guardan un secreto asumen conductas artificiales que terminan por deformar las relaciones afectivas. Porque no queremos padres que simulen o se sientan confundidos en el trato con nosotros, y nosotros sospechar de ellos porque percibimos que algo raro ocurrió con nuestro origen.

¿Cuándo informarlo? La respuesta a esta pregunta puede ser sencilla y breve, pero no por eso deja de ser profunda. En mi caso particular —según me relataron— fue alrededor de los dos años. Y fundamentándome en esta experiencia positiva, deduzco que es la edad ideal. Por eso pude decir en párrafos anteriores que me es imposible recordar el momento de mi vida cuando me lo dijeron. Es mejor para los padres, pues, registrar el momento ideal de comunicar la información a partir de los dos años, o si la adopción fuera posterior a esa edad, lo antes posible.

¿Cómo informarle? Usted recomienda decir la verdad —pensará el lector—, pero ¿cómo decirla? ¿Hay un modelo ideal que se puede memorizar para que llegado el instante crucial se pueda repetir con éxito? ¿Dónde lo puedo obtener? ¿Lo tendrá el autor de este artículo?

Seguramente habrá que comenzar con "había una vez"? ¡Ah! . . . le sugiero que a esa frase no la use nunca. Es una expresión que acercará más a la criatura a un ser mitológico, que a un hijo del corazón. ¿Y entonces, cómo empezar? Entiendo. Sé que a muchos

padres en el abordaje de este tema les sucede algo semejante a la experiencia vivida por los estudiantes que se iniciaron en la redacción. Fui docente y recuerdo las preguntas. "Profesor, ¿cómo empiezo?" Y después: "Profesor, ¿cómo sigo?" El lector rápido podría decir: es natural, a todos los padres adoptantes les falta entrenamiento. Pero el lector reflexivo deducirá: es imposible poseer una clave, si cada niño tiene una verdad distinta y los padres también. Además cada criatura entiende lo que puede.

Lo importante es encontrar la expresión cariñosa, dentro del lenguaje infantil, de tal manera que el niño pueda adecuar lo que escucha a su propia experiencia.

Anclaje

Siento una enorme dificultad para concluir este azaroso recorrido por causa de la complejidad y extensión

del tema. Procuré evadir el estilo novelesco y no quise dejarme seducir por el oropel de las palabras.

Dediqué estos pensamientos a la adopción con el especial acento de quien los sintió y los vivió en carne propia. Tal como se lo anticipé, fui hilvanando estos conceptos como confesiones que me eran arrancadas, como conclusiones de un aprendizaje de experiencia. No los he impuesto, ni ofrecido.

Escribí esta parte de mi historia con el objetivo de que sirva, tal vez, como un ejercicio para quien desee analizar e interpretar su propia historia. No por eso he pretendido entrar en la intimidad del posible lector adoptante o adoptivo. Sin embargo, presento que estos párrafos lo obligarán a sentir y pensar cosas inesperadas. He querido dejarle modelos y no conflictos.

Por eso lo invito, lector amigo, a que olvide ahora esta historia y evoque

aquella, la de otro adoptivo que jamás olvidamos los hijos del corazón. El protagonista concluye el relato de su propio nacimiento con estas palabras: "Y cuando el niño creció, ella [su propia madre] lo trajo a la hija del Faraón, la cual lo prohijó, y le puso por nombre Moisés, diciendo: Porque de las aguas lo saqué" (Exodo 2: 10). ¡Feliz de Moisés con su doble adopción! La de la hija de un Faraón de esta tierra y la del Rey de reyes que lo llevó providencialmente a su reino de gloria allá en los cielos. Yo sé y siento que por la gracia de Jesucristo, en mi propio caso también ya se produjo la segunda adopción. Ahora solamente espero, como usted, que el Redentor venga a sacarnos de las aguas o de la tierra, para llevarnos al hogar celestial donde coincidiremos en conceptos y nos uniremos en loas de gratitud por el insomitable amor de la adopción celestial.

En Familia

La hora de ir a dormir

La hora de ir a la cama reviste serios inconvenientes en muchos hogares. Y lo peor es que a veces este trago amargo para los padres (y para los niños), es doble cada día: la siesta y la noche.

Recuerde que en la batalla de "ir a la cama", generalmente el niño es el que sale airoso, y si usted no le pone límites, él se tornará cada vez más exigente.

Por lo general, a los 15 meses es dócil y acostarlo resulta fácil. A los 18 pueden surgir dificultades cuando el niño se queda solo. En este caso rompe a llorar y no se duerme hasta que la madre se acueste a su lado.

A los 21 no se va inmediatamente a dormir cuando se le ordena hacerlo. Se demora pidiendo cosas tales como agua, comida o ir al baño, sobre todo de noche.

A los 2 años sólo se va a la cama con un osito, un auto u otro objeto. Parecería que la compañía de su juguete favorito le ayuda a conciliar el sueño.

El mayor problema se presenta a los 30 meses. Dilata el momento de acostarse ideando un complejo ritual como

transición entre el sueño y la vigilia, que, por otro lado, debe ser *rigurosamente* respetado. Esta edad se caracteriza por no ser favorable a los cambios. Rechaza la variedad, quiere que todo esté en su sitio y desea hacer hoy lo que hizo ayer. Respecto del momento de acostarse ocurre lo mismo: dar tres besos a cada familiar, poner el oso sobre la cama, en determinada posición, colgar el gorro en el pilar derecho de la cama, etc.

Estos rituales son desesperantes para la familia. Y por si fuera poco, después de haberlos cumplido desea jugar aún un poco más. Si, además, usted alguna vez le leyó una historia o le completó la noche con un poco de actividad atlética, ¡sepa que se cavó su propia fosa!, pues hasta que no haya pasado la edad de los rituales, el niño le exigirá siempre las mismas actividades y en el mismo orden.

Esto es normal hasta los 3 años. Tenga paciencia ¡y limite sus ofrecimientos! Haga la hora de acostarse lo más simple posible.

Luego dejará de llevar juguetes a la cama, pero se seguirá resistiendo aún por algún tiempo a irse a dormir, sobre todo a la hora de la siesta.

No lo fuerce. Trate de que el niño realice tareas que lo cansen físicamente. Permitale una intensa actividad hasta la hora de la cena; luego déle un baño de inmersión tibio seguido de momentos de calma y reflexión. Si para dormir requiere una luz encendida, déjela una tenue hasta que se duerma; así controlará mejor los miedos nocturnos, si los hubiere.

A los 5 años le gusta ver figuras y pintar antes de dormir. A los 6 es propenso al diálogo (¡no desaproveche esta oportunidad!). A los 7 le gusta dormir con música.

En la adolescencia resurgirá el problema, ahora como un mecanismo de autoafirmación y rechazo a la imposición paterna.

A este respecto las concesiones deben ser hechas de acuerdo con la edad y la individualidad de cada niño. Pero los límites y su respeto son imprescindibles.



Mónica Casarramona es profesora de Filosofía y Pedagogía con especialización en Psicopedagogía y Administración Educacional, y redactora de **Vida Feliz**.

El resfriado común

Lidia Elisabeta Heuer

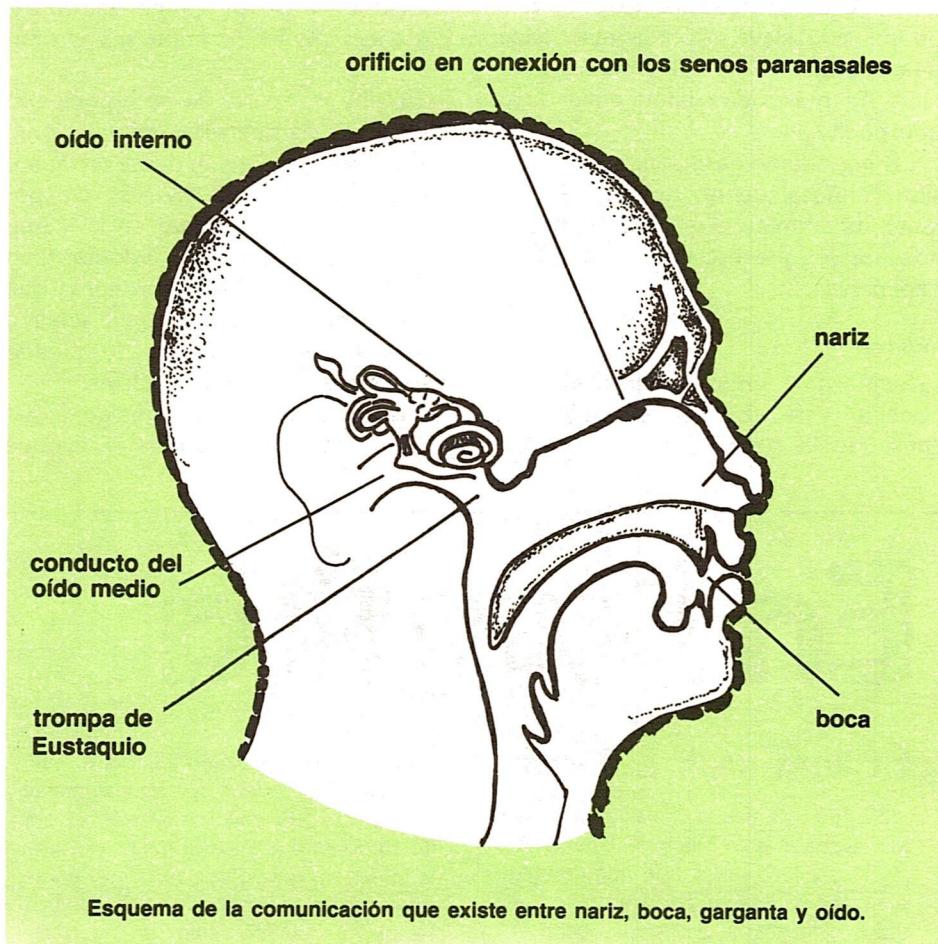
EL RESFRIADO o rinitis es una de las enfermedades más comunes en los niños, y si bien la mayoría de las veces no tiene serias consecuencias, puede dar lugar a complicaciones más o menos graves. Es importante que los padres tengan un conocimiento exacto y correcto de lo que es un resfriado, cuál es la causa, cómo se presenta, cuáles son las complicaciones y cuál es el tratamiento más adecuado. ¿Se debe consultar al médico cada vez que el niño está resfriado? ¿Qué podemos hacer para aliviar al niño afectado por el resfriado? ¿Cuándo debemos consultar al médico?

¿Cuál es la causa del resfriado?

Es un virus, un organismo minúsculo que no puede ser visto ni siquiera con el microscopio común. Los virus producen enfermedades como la hepatitis, el sarampión, la rubeola, la escarlatina, etc. No responden a la acción de los antibióticos y hasta ahora no se ha hallado un medicamento realmente eficaz para combatirlos. Hay decenas de virus que pueden producir resfriados. Los más importantes se encuentran en el grupo llamado de los "rinovirus".

Se discute si hay causas que favorecen el resfriado, como ser el enfriamiento (provocado por cambios bruscos de temperatura, las mojaduras o el andar descalzo sobre pisos fríos, etc.). En la práctica, vemos que hay mucha relación entre el enfriamiento y el comienzo de un resfriado. Pareciera que el enfriamiento produce cambios en la delicada mucosa (capa que recubre la nariz por dentro), facilitando así la entrada de los virus que causan el resfriado.

La Dra. Lidia Elisabeta Heuer se graduó en Medicina en la Universidad de Córdoba, Argentina, en 1965. Fue pediatra del Sanatorio Adventista del Plata, en la provincia argentina de Entre Ríos, durante varios años. Realizó residencias en pediatría en Suiza. Dirigió una clínica en Mombai, Sierra Leona, durante un año y medio. Desde 1983 ejerce la pediatría en Puerto Rico, Misiones, Argentina.



Esquema de la comunicación que existe entre nariz, boca, garganta y oído.

Por otro lado, el virus es altamente contagioso. El contagio se produce por contacto directo (por ejemplo, al besar al niño), por objetos contaminados (como pañuelos, toallas, etc.) y a través del aire por medio de las gotitas imperceptibles que se proyectan al estornudar.

En condiciones normales siempre hay bacterias (microbios) en la nariz y la garganta que no producen daño alguno, por la resistencia que les opone el organismo. Al comenzar un resfriado, esta resistencia disminuye, y muchas veces los gérmenes invaden el cuerpo produciendo complicaciones, como otitis, sinusitis, anginas, etc. Estas complicaciones sí pueden ser tratadas con antibióticos, ya que —como dijimos— son producidas por los microbios.

¿Cuántos resfriados son normales en un niño?

Después que el niño padece dos o tres, los padres suelen preocuparse mucho y piensan que algo anda mal. No es así. El niño puede padecer de cuatro a siete resfriados por año, tanto más cuanto más pequeño es. Es cierto, hay niños que son más susceptibles de resfriarse que otros. Habrá que aceptarlos como son. Por otro lado, el niño nace prácticamente sin "defensas" para los virus, y a medida que adquiere enfermedades por virus, por medio de un delicado y perfecto mecanismo va creando las llamadas "defensas" (sistema inmunológico, o de resistencia a las enfermedades virales). Recordemos que hay decenas de virus (más de cien)

que pueden producir resfriados; o sea que hay múltiples oportunidades de resfriarse. Cada vez que el niño tiene contacto con una persona resfriada, con un virus que su cuerpo no conoce, se puede resfriar. Es por eso que los pequeños que asisten a guarderías, jardines de infantes o escuelas se resfrían más frecuentemente. Hay más contactos y por lo tanto más contagios. O sea que los frecuentes resfriados en la infancia no deben ser motivo de preocupación, siempre y cuando duren de cuatro a siete días. Resfriados crónicos, prolongados, suelen tener causa alérgica y deberán ser encarados desde este punto de vista. Consultelo con su médico.

¿Cómo se presenta el resfriado?

Cuanto más pequeño es el niño, tanto más nos encontramos, en caso de resfriarse, con un importante malestar general. El resfriado en los niños difiere del de los adultos en que es más generalizado, afectando con más frecuencia las mucosas que recubren la garganta y los senos paranasales.

El resfriado comienza generalmente con estornudos y posible irritabilidad. La fiebre puede ser moderada o alta, sobre todo entre los tres meses y los tres años de edad. Aparece luego la obstrucción nasal y la secreción, primero acuosa y luego purulenta (aunque no siempre). Al estar la nariz tapada, el niño tiene que respirar por la boca. (En los bebés, esto los lleva a tragarse más aire, lo que puede producirles más gases intestinales). A veces también hay ligera diarrea y vómitos. No falta la tos ligera y por lo general el enrojecimiento de la garganta.

El resfriado es sumamente molesto en los bebés —cuanto más pequeños, peor—, observándose muchas veces dificultad respiratoria y dificultad en la alimentación, ya que les resulta difícil respirar por la boca y succionar al mismo tiempo.

Si su hijito es de mayor edad, usted observará que su rinitis comienza por lo general con picazón, sequedad e irritación de la nariz y de la faringe. Puede haber estornudos, ligeros escalofríos, sensación de malestar, dolor de cabeza y muscular. La secreción nasal, al principio acuosa, se hace más espesa y luego purulenta.

Por lo común, el resfriado evoluciona entre tres y siete días, y durante esos días es normal que el apetito esté algo disminuido.

Complicaciones

El resfriado en sí, aunque a veces es muy molesto, no reviste mayor gravedad, pero puede originar complicaciones. Al estar afectada la mucosa de la nariz, puede dar lugar a que se desarrollen bacterias, que luego invaden los senos paranasales y otras partes del aparato respiratorio. En la figura vemos cómo al estar las distintas partes conectadas entre sí, es muy fácil que se produzcan estas complicaciones. La más común es la otitis. La obstrucción nasal causa también una obstrucción en la trompa de Eustaquio, y esto facilita la infección del oído.

El resfriado en sí, aunque a veces es muy molesto, no reviste mayor gravedad, pero puede originar complicaciones.

Tratamiento

No hay ningún tratamiento específico para el resfriado. Esto quiere decir que no hay medicamentos que "curen" un resfriado. En cambio, si hay medicamentos que lo pueden aliviar. Los antibióticos no sirven como preventivos de la infección, sino que, al contrario, pueden favorecerla. Por eso, serán prescritos por el médico cuando ocurra una complicación.

El hecho es que el niño se siente mal y molesto, sobre todo —como digimos— cuanto más síntomas generales tiene. ¿Qué podemos hacer?

1) Mantener al niño dentro de la casa, suficiente y confortablemente abrigado, ya que el frío puede empeorar el resfriado. En épocas de calor o cuando el día es tibio, la madre puede dejar salir al niño, si éste lo desea. A veces el niño prefiere mantenerse en cama.

2) La humidificación del ambiente puede ser de utilidad, tanto más cuanto más pequeño es el niño. Se puede hervir agua (usando un calentador) y

permitir que el vapor se distribuya por la habitación, o hacer inhalaciones por unos diez a quince minutos. Si le es posible, use un vaporizador eléctrico.

3) Las gotas nasales en general no son recomendables, si bien en algunas partes se las emplea mucho. En algunos casos han ocurrido serias complicaciones por el uso de una aparentemente inofensiva gota nasal. Se han descripto estados de shock e hipoglucemia (caída del nivel de azúcar en la sangre) que pueden ser mortales. Además, las gotas nasales no son curativas. Sólo sirven para descongestionar por unas horas la inflamada mucosa de la nariz. Pueden usarse sin inconveniente gotas de solución fisiológica, que se compran en la farmacia o se preparan de la siguiente manera: hervir 250 cm³ de agua más media cucharadita de sal fina. Estas gotas, que pueden aplicarse muchas veces por día, ayudan para hacer más fluidas las secreciones. En niños pequeños son muy útiles las nebulizaciones con solución fisiológica, sobre todo si se tiene un nebulizador en la casa.

4) En los bebés, a los cuales la nariz obstruida los pone muy irritables, conviene aspirar las secreciones con una perilla de goma adecuada. Antes de hacerlo se puede colocar en la naricita gotas de solución fisiológica. Este procedimiento se puede repetir varias veces por día, sobre todo antes de amamantar y de hacerlo dormir. Hay que tener la precaución de aspirar con suavidad, para no lastimar la mucosa de la nariz.

5) El ácido acetilsalicílico ("aspirinetas", "geniolitos", etc.) puede suministrarse en caso de que suba la temperatura. Además, alivia los síntomas de irritabilidad y dolor. No se debe abusar de su empleo, sino que hay que limitarse a las dosis recomendadas por el médico.

6) Dar de beber líquidos en abundancia. Esto ayudará a mantener las secreciones más fluidas, lo que le permitirá despedirlas más fácilmente.

7) Es conveniente, sobre todo si se trata de niños pequeños, mantenerlos alejados de personas enfermas, ya que se pueden contagiar más fácilmente que los adultos.

8) ¿Puede bañarse al niño resfriado? El baño puede hacerlo sentir más confortable; por eso, no tenga miedo de bañarlo, siempre y cuando lo haga en

VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Fiori.
Las consultas para esta sección deben dirigirse a
Buenos Aires, Argentina.

Hugo Vergrans es
medico del servicio
de cirugia
cardiolovascular del
Hospital Casalx,
Buenos Aires,
Argentina.



se realiza diafrámaco fortalecedor no solo los tórax cardíacos diafrámaticos, el sistema circulatorio granulares troncos coronarios sin embargo también sustrae mas distales, alejando el peritoneo de obstrucción. Por otro lado, el efecto aumenta las lipoproteínas de alta densidad (Vida Feitz de agosto de 1985), que remueven el exceso de grasas que tienen un acumularse en las paredes arteriales provocando arteriosclerosis.

Por ultimo, los efectos secundarios del ejercicio que previenen la arteriosclerosis son el control de la obesidad, de la hipertensión arterial y del estres, importancia que factores de riesgo que producen arteriosclerosis.

Los efectos benéficos del ejercicio en relajación con la artrosis clavicular observar, principalmente en la preventión de la misma. Quien desemolle dia- riamente una actividad física regular, apoyaría la dosis de movimiento nece- saria para que el corazón aumente sus requerimientos de trabajo y dilate sus arterias coronarias para soportar el oxíge- no necesario para esa actividad. Si esto

En primer lugar, la actividad física capaz de prevenir la arteriosclerosis no debe entenderse exclusivamente como la gimnasia especializada. Muchas veces solo con caminar de temprana hora se consigue el nivel suficiente de actividad física como preventiva.

La actividad física que otros niveles superiores de actividad también atajan efectos beneficiosos, pero no todos tiene la posibilidad de practicar deportes aeróbicos o de asistir a ligares donde se practica esa gimnasia; por lo tanto, la actividad física es una obligación diaria.

Además de ejercerse habitualmente para el sedentariismo. Tampoco habrá simple caminata aeróbica es valiosa para aquella de quienes trabajan sedentariamente en oficinas o en la industria.

La actividad física es una obligación para aquellos que tienen que trabajar en oficinas o en la industria.

Además de ejercerse habitualmente para el sedentariismo. Tampoco habrá simple caminata aeróbica es valiosa para aquella de quienes trabajan sedentariamente en oficinas o en la industria.

La actividad física es una obligación diaria.

dahos positivos que alejan el riesgo de padecerla.

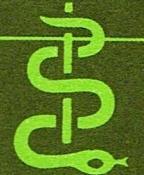
En el caso específico del sedentariismo, el alcohol y drogas. Los efectos secundarios mencionados los beneficios del ejercicio físico para prevenir enfermedades crónicas. El mejor modo de analizarlas, aumentar el riesgo de padecer arteriosclerosis. El mejor modo de padecer arteriosclerosis. En tanto que las personas con enfermedades crónicas tienen más probabilidades de padecer enfermedades mentales, como la depresión y el estrés. Los efectos secundarios del alcohol y las drogas.

Entre los factores de riesgo de la artrosis, el tabaquismo y el sedentarismo son los más difundidos. El sedentarismo, que no es otra cosa que la inactividad física como costumbre o hábito, en realidad es otra cosa que la inactividad general, es decir, mantener una actividad física de una forma de vida. Generalmente la buena salud acompaña a quienes mantienen una actividad física regular, pero lo que se observa generalmente es que los que fuman tienen más probabilidades de tener artrosis que los que no fuman. La relación entre el tabaquismo y la artrosis es más fuerte en las mujeres que en los hombres. Los estudios han mostrado que las mujeres que fuman tienen un riesgo más alto de desarrollar artrosis que las que no fuman. El tabaquismo es considerado una causa importante de la artrosis, ya que el humo contiene numerosos compuestos químicos que dañan las articulaciones. El humo también reduce la cantidad de oxígeno que llega a las articulaciones, lo que puede contribuir al desarrollo de la artrosis. Los estudios han mostrado que las mujeres que fuman tienen un riesgo más alto de desarrollar artrosis que las que no fuman. El tabaquismo es considerado una causa importante de la artrosis, ya que el humo contiene numerosos compuestos químicos que dañan las articulaciones. El humo también reduce la cantidad de oxígeno que llega a las articulaciones, lo que puede contribuir al desarrollo de la artrosis.

?Por que razón el sedentarismo constituye un factor de riesgo para la arteriosclerosis?

Las respuestas brindadas en esta sección tienen el propósito de informar, pero no de sustituir la correspondiente visita al médico.

Consultorio médico



Pero es imprescindible consultar al fa-
cultativo en los siguientes casos: cuando
el niño esta demasiado inquieto, no
quiere comer, ni beber, tiene fiebre de
39 grados o más (o una temperatura no
llora mucho y se toca los oídos, está muy
pálido o ligeramente azulado alrededor
de los labios, tiene secreción purulenta
que persiste más de siete días o cuando pier-
de su memoria, o tiene dolores de cabeza
que persisten durante más de tres horas.
En resumen, siempre que el resultado
es por lo general la primera enferme-
dad que padece su hijo, y la más
fréquente. Es producida por virus, que
no responden a la acción de los anti-
bióticos. Se debe ayudar al niño al-
imentarse con sopa, jugos y líquidos. Si
sobreviene, generalmente, por la inva-
sión de bacterias, si responden al trata-
miento con antibióticos.

Es la necesaria consulta con el médico cada vez que el niño se resfria? No es necesaria consulta con el médico cada vez que el niño se resfria? No es necesaria consulta con el médico? Hemos visto que se trata de una enfermedad que evoluciona de una enfermedad por si misma. El médico puede dar indicaciones para ayudar a que el niño se sienta mejor, pero acacia la curación por si misma. El médico, "curar", el resfriado.

Conclusion

nen, entre otros, la función de secar la secreción nasal; pero, lógicamente, también tienen ese efecto en los bronquios, lo cual produce irritación, preparando el terreno para que el agente productor del resfriado se infiltre. Por eso cuando un niño, además de estar convaleciente darse descongestivos oralmente, tose bastante, no es muy recomendado, ya que esto estimula la tos y hace que el virus permanezca más tiempo en el organismo.

calida y poderosa que le infundiría alienito, como lo hace el tabaco, sino de una mano, garrillas; no de un manoso que quemaría. Una victoriosa vida de servicio, tomado de él, dado a su vida: El desea que usted goce del verdadero sentido que el Creador le ha dejado se va alejando cada vez más a poco, lentamente. cigarrillo tras cigarrillo, usted se va al instante si usted tuviese el tiempo de un ratón.

Lo mataría al instante si usted tuviese el paréceza de saberlo exquisito un veneno que lo que armita sus pulmones; y hace que le dada es un monstruo; le hace oler a ratayente Si, Satanás lo tiene escalizado, amigo afectado para cumplir esta función.

comunica con el ser humano, se vera nerviosos centrales, medianamente el sistema central excitado e intoxicado, y el sistema nervioso desus. Cuanto mas se hermosura del carácter de su Creador: gruñesa, que le impideña ver y apreciar la en su cerebro una corriente cada vez más queema en sus pulmones, ésta levantando el susquito de ellas; porque establecen dese- decri, llegan a considerar al cigarrillo como momentos de alegría y espontaneidad. Es

que Amigo y Compañero en las malas y en las buenas, para brindarnos su simpatía, su el susquito de Alguien que deseaba ser nubes- decri, llegan a considerar al cigarrillo como

De esa manera, no solo consigue matter

claro discriminante espiritual.

Por esa vida, además, manifiene sus mentes obnubilladas, creer que "así se vive la vida".

les, las lleva a respirar humo del tabaco, aír pro para oxigenar las células cerebrales degradan hasta apagar poco a poco la llama vital. Así, en lugar de que respiren ciéndolas a que de una forma u otra se multitudes por medio de engaños, indu- Hoy, Satanás sigue escavizando a las ayudas en sus distintas necesidades.

Misitadas con Él, les rendió la mano para turas; y, aunque estaban alejadas y entre- Les tuvo compasión por que era sus crías. Dios, la única verdadera Fuente de vida. Poco a poco cada uno descomendado de pecado, viviendo cada uno enfermado por el habitar conocido ni enfermado ni muerto. Pero allí estaban: esclavizadas por el bieran permanecido leales a Dios jamás seres humanos creados por Él, que si hu- tuvo compasión de las multitudes, de los amparadas dispersas como ovies que no tienen pastor" (S. Mateo 9:36). Cristo compasión de ellas; porque establecen dese- El Señor " . . . al ver las multitudes, tuvo

humano a buscar algo que lo alivie o le no se solucionan. Todo esto induce al ser de gozo y paz, los conflictos interiores que sin el vacío interior, las ansias insatisfechas plena, generalmente no es sólo el tabaco, El verdadero problema, la raíz del pro- así, si sigue fumando!

Los gustos? De algo hay que morir . . . Y dice: "Para que dijero virtud si no me incomodamente, pude dejar el hábito. Pero, pleno de su voluntad, si se lo propone El fumador sabe que con el ejercicio permisos, que estan tan arraigados en Pero, ¿cómo romper con los hábitos profundamente el aire puro y fresco.

esa manera la sana costumbre de respirar aspirar el humo del tabaco, sustituyendo de holcas y hielo. Del mismo modo, hace muchos "apagán" su sed con bebidas alco- mutáccio en vez de agua? Sin embargo, tenemos sed? Lo llenamos un vaso cuando trata de llenar vacíos que optimen el cora- buecas costumbres. Con cada hábito se engaña con respecto a las reales nece- Pero el hombre muchas veces ha sido

¿Es el cigarrillo un amigo?

casa donde vivimos. mos el pueblo donde nos creamos y la conyuge, del hijo o del hermano. Extraña- la ausencia del padre o de la madre, del nos sentimos como vacíos. Así, extrañamos familiares, que cuando estamos sin ellas mos a menudo. Se nos tornan tan chos no se les ocurre mejor "remedio" que ayude a "mantenerse" calmó. . . Y a mu- Permitame, apreciado lector, presentarle Amigo, que conoce bien su condición par- ticular, y que puede y quiere ayudarte; a uno que deseaba ser su gran Médico y mente con un bonito papel blanco, a un uno todos de tabaco, "vestidos" prolijamente con la vida, y aun en los momentos difíciles de la vida, y aun en los "amigo", un "compañero" en las penas y en las dificultades de la vida, y aun en los momentos de alegría y espontaneidad. Es

Un verdadero amigo

sucidarse poco a poco con el cigarrillo. Ayuda a las cosas con las que nos relaciona- nas y a las cosas con las que nos relaciona-

Rogue Capasso

profundamente arraigado?

¿Cómo romper con un hábito pernicioso, cuando está

Una cuestión de amistad

Haciéndose eco de la alarma creciente en el mundo entero, la Asamblea General de las Naciones Unidas, en una resolución adoptada en 1984, reclamó un convenio contra los tráficoantes de estupefacientes y sustancias psicotrópicas. El borrador del convenio estaba a punto en febrero de este año, para ser analizado por los gobiernos. Ya es hora de que se haga público. Los tráficoantes de "prodibit" están negociaiendo y lo general de las Naciones Unidas.

ACCION CONTRA LOS TRAFICANTES

¿Cómo prevenir todo esto? Una medida, manifestó el doctor Sanchez, sería difundir ampliamente entre los medios cuáles son las drogas, con efecto parcial o totalmente comprobado, causantes de malformaciones cuando se toman durante el embarazo (como, por ejemplo, los anfetílicos y algunos homónaos).

En cuantos a los efectos producidos por las drogas, recordó lo acontecido años atrás con la talidomida, que se usó para combatir la trastornos de la embarazada. Los efectos secundarios de la talidomida durante el embarazo, que se conocieron en los años sesenta, incluyeron la deformación de los miembros y la muerte del feto. La talidomida se ha prohibido en casi todos los países del mundo, excepto en Estados Unidos, donde sigue siendo utilizada para tratar la lepra y la leishmaniasis.

“Una de las formas de prevenir –prosiguió– es que la población conozca el efecto que algunas agencias extremas pueden causar en el embrión humano. Hay una frecuencia bastante estable de malformaciones congénitas que, cuando ocurren por primera vez en una familia, no suelen prevenir. Pero hay otras que si es posible prevenir”.

Además a un penitencio de Buenos Aires el doctor José María Sanchez, titular de la Fundación de Genética Humana y profesor titular de esa especialidad en la Universidad del Salvador, Buenos Aires, Argentina.

DROGADICCIÓN: CUIDAR A LA MADRE PARA SALVAR AL BEBE

ALCOHOL Y TABACO: GRANDES ENEMIGOS DEL PANCREAS

Alcohol - Tabaco Drogas

Este es tan hermoso como natural, por-
que si tenemos un nuevo amigo, ¿acaso no
desearímos conversar con él? „Oír es el
acto de abrte un espacio en tu corazón a Dios como
a un amigo“, dice la escritora cristiana
Elena G. de White.

creed due lo recibries, y os vendrà" (S.

St, el Señor jesús quiere ser unesito amigo. El nos dice: "Vosotros sois mis amigos, si haces lo que yo os mando. Os he llamado amigos, porque todas las cosas que yo de mi Padre, os las he dado a vosotros. Para que todo lo que diferencia conocecer. . . al Padre en mi nombre, él os lo dé". Juan 15: 4-16. Y añade: "Por tanto, os digo que todo lo que pidierais a mí que todo lo que pidierais obtendréis.

que lo inundaría de gozo.

Amigo lector, si usted se decide a emprender este camino, si tan solo permite que Chisto sea su Amigo y Salvador personal, nunca más extra solo, porque siempre lo acompañará Algién que lo ama y se interesa por usted a cada paso; y en todo momento sentirá su presencia maravillosa.

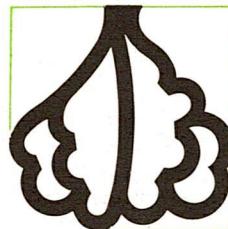
mos tomar.

Así como el Señor nos dio al aire atmós-
ferico puro para que al respirar nos man-
tengamos con vida, también deseaba que nos
vigoriésemos para una vida plena y eterna
acá en la acción vitiificante del Espíritu Santo, que es
dado a todo el que lo pide y está dispuesto a
ser impulsado por El. Mediante un arte-
pendimiento sencillo, debemos permitir que
el Espíritu Santo primariamente purifique
las escoriazadas del pecado que manchan y
arruinan nuestra existencia. Al hacerlo, ha-
remos que tenemos un nuevo y verdadero
Amigo: CRISTO. El determinó su sangre
para limpiarlos de todos nuestros pecados.
A El podemos confiar, con fe, toda nues-
tra historia pasada, nuestras presentes y
futuras necesidades y planes para el futuro.
Comprobamos entonces, en forma perso-
nal, que es podemos no solo para Pedro-
narrar nuestras pecados sino también para
nosotros transitar los caminos tortuosos en los cu-
ales transitaríamos en el Pasado, y para
indicarnos paulatinamente el camino co-
recto y las decisiones acertadas que debe

?Por que en lugar de buscar otro cigarrillo, illo y el encendedor en su bolsillo habilita, no procura buscar a Cristo y pedirle que con su mano divina encienda en usted la llamita de la fe? ?Por que en lugar de llenar sus pulmones con el humo del cigarrillo, no procura llenar su mente con las palabras claras y refrescantes del divino Maestro? ?Por que en lugar de oler a humo, no permite que la fragancia del carácter de Jesucristo inunde su vida y se difunda a través de usted hacia sus semejantes?

Para recibir el invierno

Las recetas publicadas en esta sección corresponden al régimen lacto-ovo-vegetariano.



PANZOTTI A LA PROVENZAL

- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|
| 300 g de harina integral fina | 1 huevo | 1 taza de harina blanca | 4 tazas de harina integral fina |
| 200 g de harina blanca | 1 cucharada de aceite | 1/4 kg de harina blanca | 1 cucharada de aceite |
| 300 g de harina integral fina | Agua, cantidad necesaria | 1 taza de agua | 1 taza de agua |
| 1 huevo | Sal marina a gusto | 1/4 kg de harina blanca | 1 cucharadita de sal marina |
| 1 cucharada de aceite | 1 cucharada de aceite | 1 cucharadita de agua | Colocar las harinas en un recipiente e |
| Agua, cantidad necesaria | Agua, cantidad necesaria | 1/2 kg de zapallo (calabaza) | corporales la levadura previamente |
| Sal marina a gusto | Queso rallado, sal marina | Queso rallado, sal marina | suelta en el agua tibia. Mezclar a me- |
| 1 cucharada de aceite | Relleno | 300 g de ricotta descremada | da que se adhiorna la sal marina, el |
| 1 cucharadita de sal marina | Crema provenzal | 3 cucharadas deajo, perejil y | exceso de agua. |
| 1 cucharadita de agua | Queso rallado, sal marina | Caldo o agua caliente, cantidad | mejoradas hasta lograr un bollo lisos, |
| 1 cucharadita de aceite | bahaca frescos picados | necesaria | adientes mas agria, si fuera necesaria. |
| 1 cucharadita de agua | Queso rallado, sal marina | Queso rallado, sal marina | jalar reposar la masa en lugar templado |
| 1 cucharadita de agua | 300 g de ricotta descremada | 300 g de ricotta descremada | entre 30 minutos. Con las manos hu- |

PAN DE RICOTTA (REQUESON)

Las hojas del calendario han caido rápidamente y el invierno solo espera verteinte días para hacerse presente con todadas sus galas. En el cono sur de América los fríos llegan temprano y soon intensos, lo que requiere una alimentación adecuada. Este mes presentamos ali-mentos que nos ayudarán a mantenernos en forma y con mucha energía para las actividades que se avecinan.

Los fríos de la estación no son solo un problema de salud, también nos afectan la moral y el ánimo. Es importante recordar que la salud mental es tan importante como la física. Una alimentación equilibrada y nutritiva puede contribuir a mejorar nuestro humor y nuestra energía. Además, la actividad física regular también es fundamental para mantenernos en forma y sentirnos bien.

En esta ocasión, presentamos una variedad de recetas que combinan sabores y nutrientes para mantenernos saludables y energéticos durante todo el invierno. Desde sencillas ensaladas hasta platos más elaborados, tenemos algo para todos los gustos y necesidades. ¡No te pierdas esta oportunidad de disfrutar de una alimentación saludable y deliciosa!

(CALABAZA)

ARROLLAZO DE ZAPALLO

mo para obtener un bollito de consisten-
cia blanda. Dejalo descanzar durante 30
minutos. Disponer porciones de masa en
papelines previamente aceitados, hasta
que complete la mitad de su capacidad y
dejarle adherir. Cuando dupliquen su volu-
men, disponerlos sobre una tabla con cuchillo
y homear a temperatura moder-
ada durante 15 minutos. Retirar y dejar
ensartar. Quitarles una tapita con cuchillo
de punta y rociarlos con agua de com-
posto. Rellenar con un poco de dulce de
papas y colocarles nuevamente la tapa-
bla. Espolvorear con coco rallado, cui-
dar de que se adhiera al dulce para lograr
una mejor presentación.

CALENTITOS DE SOJA

TARTA DE BROCOLI

horitas ralldadas. Incorporar una cuchara-
da de algas tostadas y salsa de soja a
gusto. Cocinar todo durante 10 minutos
y servir acompañando los panzotti.

Masa

- 3 tazas de harina integral fina
- 1/2 taza de harina blanca
- 1/2 taza de germen de trigo fresco
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de aceite
- 2 manzanas
- 1 cucharada de levadura de cereza
- Agua tibia, cantidad necesaria

Mezclar las harinas con el germen. Pon separado rallar las manzanas y adicione 2 naranjas 2 cucharadas de aceite, la miel y la levadura previamente disuelta en un poco de agua tibia. Mezclar bien y alterne como para formar un cantidad suficiente de esta preparación a las harinas, alternando con agua en cantidades durante 30 minutos. Dejalo descansar durante 30 minutos y esparcirlo hasta dejarlo de medicina. Aparte, picar los higos y mezclarlos con el dulce. Estirar nuevamente la masa y distribuir el relleno en forma parecida a la que se hizo en la otra mitad. Rellinar con una mezcla de harina y miel para que durente 30 minutos. Retirar, desponer sobre una rejilla y poner al horno moderado y enharinada. Llevar a horno moderado durante 30 minutos.

DUESTAS

100 g de higos (secos) 3 cucharadas de miel
 Separado las harinas con el germen. Pon
 natiés 2 cucharadas de manzanas y azúcar.
 La levadura previamente disuelta en un
 poco de agua tibia. Mezclar bien y alta-
 rando con agua en cantidad suficiente
 para formar un bollo liso y com-
 pacto. Dejarlo descansar durante 30 mi-
 nutos y estirarlo hasta dejarlo de medida
 centímetro de espesor. Accitar con e-
 acetato restante en forma paréja. Espolvio-
 rear la masa con un poco de harina blan-
 ca y doblarla. Estirarla nuevamente y
 repetir la operación tres o cuatro veces
 Aparte, picar los higos y mezclarlos
 con el dulce. Estirar nuevamente la ma-
 sa y distribuir el relleno en forma paréja
 Atrollar y disponer sobre placa acetada
 y enharinada. Llevar a horno moderado
 durante 30 minutos. Retirar, disponer
 sobre una rejilla y pintar con miel para
 brillantar la superficie. Servir frío.

Mezclar las harinas en un recipiente y agregar la levadura disuelta en un poco de agua tibia, el aceite y las manzanas picadas juntas con la crema, los huevos y la miel. Unir todo con las manos, amasar hasta que la masa no se pegue al palmo de la mano.

Formar una corona con las hachas, colocar en el centro el hueso, la levadura, la disuelta en el agua tibia, la sal y el aceite. Mezclar bien, dejar descanzar durante 30 minutos. Verter en moldes acerados la preparación y esfumar con las manos húmedas. Dejar lever en horno precalentado y cocinar a temperatura moderada durante 20 minutos.

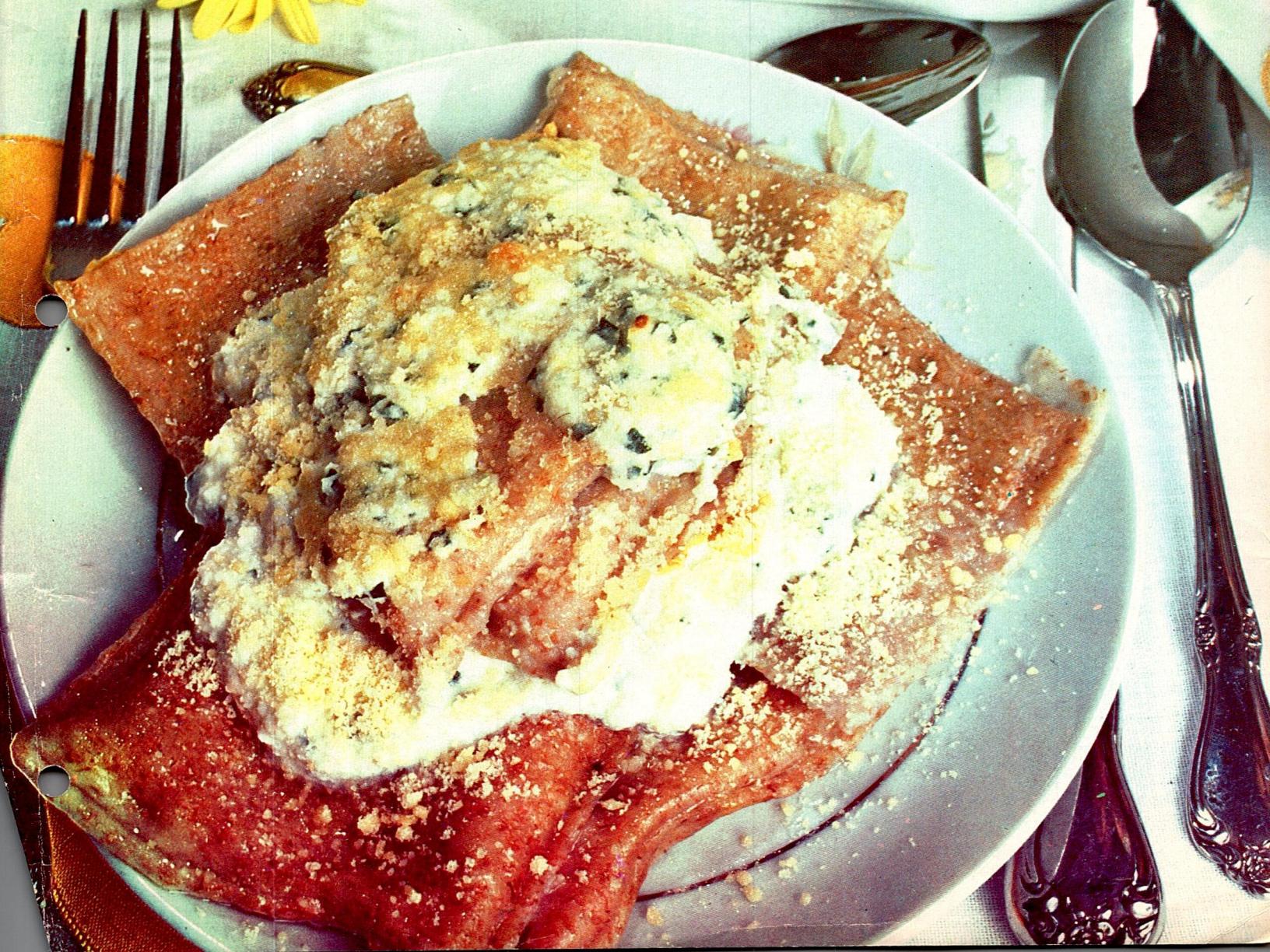
Para preparar el relleno, cocinar el brocoli al vapor, con un milímetro de agua. Escuchar, picar y mezclar con la provola en zanahorias. Cubrir la tarta con la preparación y saltear con la *béchamel*. Espolvorear con queso rallado y gratinar en horno fuerte durante 5 minutos.

La *béchamel* se logra de la siguiente manera: Cocinar lata de agua hirviendo de a cocción, mezclar bien y agregarle un poco de agua tibia, mezclar bien y agitarla en el aceite, añadir la harina disuelta en agua tibia, mezclar bien y agitarla de nuevo. Cocinar 10 minutos, condimentar y servir.

1 brocoli
2 cucarradas de provençal (perejil picado, parado de ajio y Vida ligeramente rehogado. Ver Felipe mayo) Sal marina, una pizza

2 cucarradas de aceite
2 ajos picados
2 cucharradas de semita de maíz
1/2 litro de agua de cocicion de los brocoli's

2 cucarradas de queso rallado
2 cucarradas de queso ralla Sal marina, una pizza



Una obra de aconsejamiento afectivo donde el aspecto sexual está enfocado desde una perspectiva cristiana, con sensibilidad, valentía y sólida base científica.

Felices para Siempre



Guía para un
Matrimonio de Éxito
Nancy Van Pelt

Autora: Nancy Van Pelt
Páginas: 192
Formato: 25,5 x 18 cm
Ecuadernación: tapa dura
(ilustrado)

Pida información a su agencia del Servicio Educativo del Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 3.)