

VIDA

feliz

Actualidad

Presupuesto y alimentación

Nostradamus:

el valor de sus presagios

Salud

¡Dolor de cabeza!

¿La vida comienza a los 40?



¿La vida comienza a los 40?

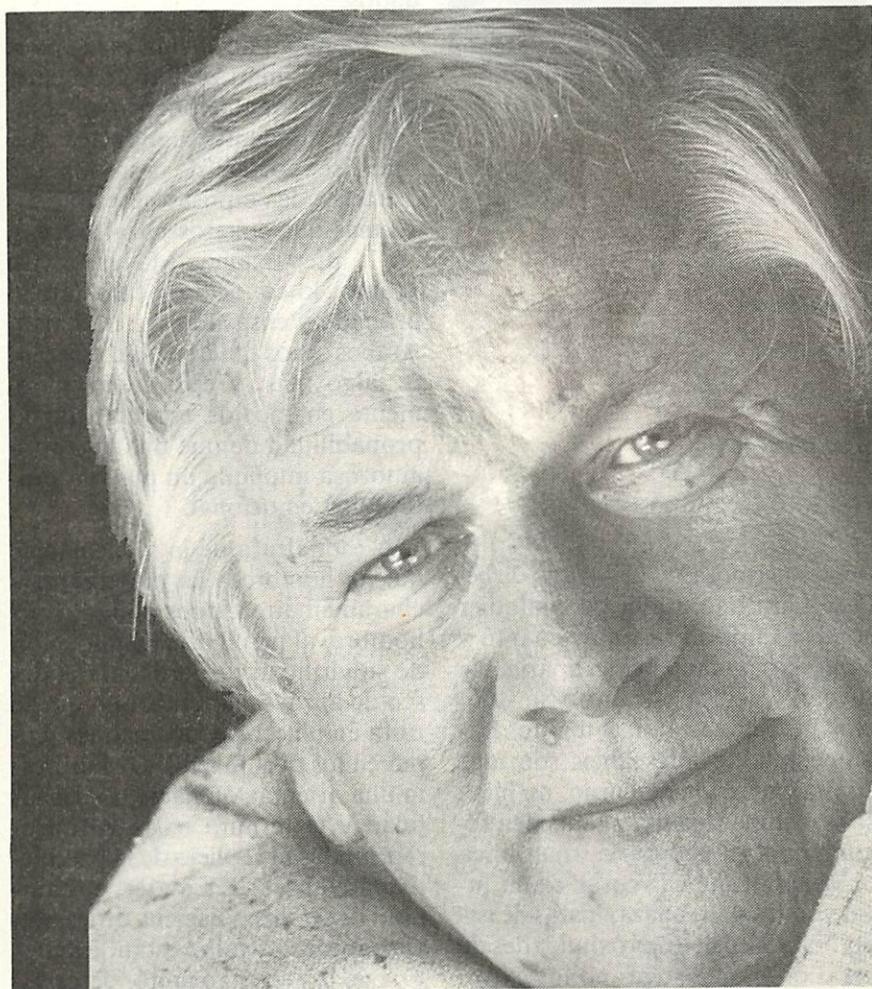
Mario Pereyra

Afirma el dicho popular que recién a partir de la cuarta década de la vida empezamos a saborear los gustos y placeres de un vivir pleno y feliz. ¿Es verdad tal criterio? ¿Es ésta la mejor edad? ¿A los 40 estamos realmente en la plenitud? ¿Por qué, entonces, venimos a esta tierra con tanta anticipación?

Quizás haya algo de verdad en el refrán. Sin embargo, la realidad que descubrimos en el tratamiento de esta etapa desmiente ese pensamiento. Por lo general, el hombre y la mujer que transitan por la mitad de la vida adulta habitan un mundo desencantado y borrascoso.

Sucede que la organización de la existencia construida hasta este momento deja de tener vigencia. Los proyectos planteados en la juventud —fundar una familia, lograr cierta inserción social y laboral— han caducado, o por lo menos han perdido el significado original. Por otra parte, la madurez sufre el impacto de un alud de cambios que desconcierta, confunde, molesta, irrita, angustia, deprime; en síntesis, desestabiliza el estado de consolidación logrado.

“¡Ah, las señales de la madurez! Llegan lenta y solapadamente —dice León Rappoport—, y cada una de ellas nos deja su impacto



grande o pequeño”.¹ Se insinúan en la cintura —cuando no podemos cerrar el pantalón, o la pollera queda chica—, o aparece inopinadamente en la calle —cuando alguien nos trata de “señor”—, o quizá mientras estamos hablando —y perdemos el hilo del pensamiento—, o cuando aparecen lagunas en la atención y la memoria. Vemos las señales recordatorias del paso del tiempo

en el espejo, en el cansancio que llega rápidamente, en el debilitamiento de la potencia y el entusiasmo sexual, en la facilidad con que los más jóvenes nos superan en el trabajo y el deporte.

En la mujer, los cambios en la apariencia son más devastadores. Dicen Jim y Sally Conway: “Hay cuatro etapas en la vida de una mujer: niñez, adolescencia, juventud y

Mario Pereyra ejerce como psicólogo clínico en el Sinatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.



El hombre, al percibir la disminución de su virilidad, experimenta el deseo de aprovechar el tiempo que le resta en placeres y diversiones, como en los días juveniles.

'te-ves-hermosa'. . . El grado de belleza para una mujer de cualquier edad se mide en razón de cuánto y cómo logra mantener su apariencia juvenil".² El pelo canoso se soluciona fácilmente con el teñido. Las adiposidades indeseables son más complicadas, sin embargo, un buen sostén y una faja liviana pueden recomponer la geografía anatómica colocando muchas cosas en su lugar. Lo trágico son las "patas de gallo" que surcan las proximidades de los ojos y las arrugas en los extremos de la boca. "En los hombres, las líneas dicen 'experiencia', en la mujer dicen 'vieja' ". "Me veo fea, vieja e inútil; soy una carga para mi marido. ¿No será que dejará de quererme?", lloraba en su desconsuelo una mujer de 47 años.

Además de los cambios corporales se producen otros de tipo relacional. La madurez avanzada, normalmente, coincide con la adolescencia de los hijos y la vejez o

muerte de los progenitores. Esa particular situación de ubicarse entre el florecimiento avasallante por un lado y la decrepitud por el otro, advierte al sujeto de la marcha inexorable de la vida por el tobogán del deterioro. Este estado suele agravarse por la actitud indómita, rebelde y muchas veces prepotente del hijo que busca su independencia con despótica virulencia, y por las enfermedades graves de los padres —muchas veces terminales— que obligan a largos y penosos cuidados.

"La mitad de la vida es la época cuando los matrimonios frecuentemente se conmocionan o se rompen, el momento cuando los malos se portan de una manera traña y las esposas necesitan algo más que epítetos para sobrevivir", dice Nancy Mayer.³ "De pronto, lo conocido y familiar, lo probado y ensayado, ya no basta. Ambos sexos quieren algo diferente, algo más, y este deseo incrementa en medida espectacular la probabilidad de que una aventura amorosa implique un mayor compromiso emocional. . ."

A esta altura de la vida, parece que los hombres y las mujeres marcharán en direcciones opuestas. El hombre, al percibir la disminución de su virilidad, experimenta el deseo de aprovechar el tiempo que le resta en placeres y diversiones, como en los días juveniles. Manifiesta una orientación hacia la sensualidad y la ternura hasta entonces reprimidas al servicio de la productividad laboral. La mujer, en cambio, tiene una vivencia diferente: ahora que sus hijos están grandes y ya no la necesitan tanto, desea salir del hogar, trabajar, encauzar su vocación. Mientras el hombre busca la intimidad, la mujer se vuelve objetiva, reactiva a la vida doméstica y necesitada de afirmar su personalidad. "Nunca pensé ser otra cosa que esposa y madre", decía Elsa, cuestionándose la conservación de esos roles. "Yo he sido 'programada' para el papel de sirvienta", decía otra, visiblemente molesta con su destino.

Entonces llega la hora de la evaluación. "¿Para qué sirve todo esto?" "¿Qué es, en suma, lo más importante de mi vida?" La pregunta por el sentido de las cosas cosquillea el alma con sordos rumores y una vaga sensación de angustia. La inquietud por el trabajo, el matrimonio, el sexo, los hijos, el futuro, la vida. . . corroen como una polilla, produciendo extrañas resonancias. A veces domina un sentimiento flotante de descontento e insatisfacción. Es posible que la persona se vuelva gruñona e irritable, dispuesta a criticar a todo el mundo y a sentir que es la única que tiene razón. A menudo ocurren cambios en el estilo de vida: alguien que siempre fue fanático de su trabajo, se vuelve displicente y abúlico. Otros comienzan a preocuparse en exceso por su cuerpo, la ropa que usan o a flirtear y divertirse como no lo hacían antes.

Frecuentemente el cuerpo comienza a dar señales de la crisis. Los dolores de cabeza arrecian, el pecho experimenta dolores y una aguda opresión, el corazón, a veces, late frenéticamente; se experimenta malestares en el vientre, calambres en las piernas, agotamiento, impotencia, trastornos digestivos, insomnio. Hay días oscuros dominados por un sentimiento de indiferencia, hastío y ofuscación. Finalmente, las mujeres en crisis suelen incursionar en depresiones severas y los hombres en adicciones graves, como fumar en exceso o caer en el alcoholismo.

¿Cómo superar la crisis?

Toda crisis vital es vivida con angustia y una sensación horrenda de catástrofe. Parecería que el mundo se desploma y que se cae en un profundo y oscuro abismo. Un destino adverso parece ensañarse sádicamente con uno, y el alma es tentada a sucumbir bajo el peso indeclinable de la desdicha y el infortunio. Sin embargo, estas situaciones dolorosas pueden generar procesos de desarrollo y maduración altamente enriquecedores. Hay una pedagogía del sufrimiento.

Descubrir las lecciones de la

“prueba” permite crecer y adquirir una nueva visión de la vida. Joubert escribió bellamente: “La noche de la vida trae su lámpara consigo”. Los momentos críticos movilizan dos mecanismos o actitudes diferentes para enfrentar los problemas. Fernández Mouján los denomina: “los mecanismos defensivos” y “los transformadores”.⁴ Los primeros evitan entrar en la crisis, desarrollando una posición orgullosa y autosuficiente (los psicólogos la denominamos narcisística y omnipotente) que lleva a negar los conflictos (por ejemplo, revocando la fachada con cosméticos), reprimiéndolos, narcotizándolos (con ansiolíticos, alcohol, TV, orgías y otras drogas), o cambiándolos por su contrario (“A mí no me pasa nada. Al contrario, ésta es la mejor época de mi vida”).

Por su parte, los mecanismos transformadores operan reconociendo nuestra fragilidad y necesidad de ayuda, tanto humana como divina. Busca los cambios sustanciales, aunque eso suponga arriesgarse o renunciar a cosas queridas. Implica asumir la edad, ser realista, no engañarse a sí mismo. Hacer un inventario objetivo de los valores y las posibilidades propias. Definir qué se puede cambiar y qué cosas mejorar. Examinar los propósitos y motivos, confrontándolos con la realidad con criterio responsable y tolerante. “En un estudio se comprobó que las personas que en sus años intermedios tenían una escala de valores más amplia y más flexible, también tenían mayores probabilidades de seguir manteniéndose mentalmente sanos”.⁵

A continuación enumeramos algunas ideas que pueden resultar útiles:

1. Cuidado con las drogas y los psicofármacos. No abuse del alcohol ni del cigarrillo, como tampoco de los tranquilizantes. Eso no sólo no soluciona los problemas, sino que crea mayores dificultades. Si la angustia resulta insoportable, consulte al especialista, pero no se automedique. Es conveniente que realice un chequeo médico completo.

Muy frecuentemente las crisis son producidas por anomalías orgánicas.

2. Realice actividades físicas. La gimnasia, los deportes o las caminatas son una buena catarsis o forma de evacuación de las emociones contenidas. A su vez, el ejercicio mejora el metabolismo y genera una sensación natural de bienestar. En lo posible, realice las actividades con otras personas, eso lo va a ayudar a relacionarse y a tener nuevas amistades.

3. Comparta sus experiencias. De lo contrario, se corre el peligro de encerrarse en una asfixiante e intolerable soledad. “A menudo encuentra remedio quien comparte su aflicción”, decía Spencer. “Si Juan y yo hubiéramos tomado la costumbre de sentarnos juntos por una hora o dos a la semana para hablar realmente, quizás hubiera salvado mi matrimonio”, se lamentaba alguien. En el diálogo sincero y abierto con el ser amado se experimenta el consuelo y, muchas veces, se descubren las soluciones.

4. Mire hacia el futuro. ¿Hacia dónde voy? ¿Cuáles son las posibilidades de cambio? ¿Qué es lo que me propongo hacer en los próximos años? Lo pasado es prólogo. Lo crucial es el presente; lo más decisivo, el sentido del futuro. Hacia allí hay que encarar la vida, buscando el crecimiento y la realización personal. Evite los cambios bruscos y extremos; eso rara vez sale bien. Empiece con cambios pequeños; eso tiene efectos de bola de nieve. Se ha demostrado que algo tan simple como adoptar una rutina regular de ejercicios físicos puede producir definidos cambios en la personalidad.⁶

5. Busque ayuda. Puede ser el cónyuge, un amigo, el psicólogo o el médico de cabecera. La ayuda humana es necesaria y muy positiva. Sólo la sobrepasa la ayuda divina. Cuando el alma se aferra con fe y, por medio de la oración, pide la gracia sustentadora, se experimentan fuerzas renovadoras y se abren a la existencia nuevos horizontes. El angustiado autor del Sal-



A los 40, la mujer tiene una vivencia diferente a la del hombre: ahora que sus hijos están grandes y ya no la necesitan tanto, desea salir del hogar, trabajar, encauzar su vocación.

mo 102 es un notable ejemplo de súplica ferviente y búsqueda desesperada de ayuda en la crisis de la edad madura: “Señor, escucha mi oración, ¡permite que mi grito llegue a ti!. . . Mi corazón está decaído como la hierba marchita; ¡ni aun deseos tengo de comer!. . . Yo le digo: ‘Dios mío, no me lleses en la mitad de mi vida’ ” (Salmos 102:1, 4, 24; versión *Dios habla hoy*).

Referencias

¹ León Rappoport, *La personalidad desde los 26 años hasta la ancianidad* (Buenos Aires, Paidós, 1978), pág. 7.

² Jim y Sally Conway, *La mujer en su etapa de media vida* (Texas, Mundo Hispano, 1986), págs. 110, 112.

³ Nancy Mayer, *La crisis del varón y cómo superarla* (Barcelona, Gránica, 1982), pág. 175.

⁴ O. Fernández Mouján, *Crisis vital. Un modelo de transformación en psicoanálisis y psicología social* (Buenos Aires, Nueva Visión, 1989), págs. 89, 90.

⁵ Mayer, *ibid.*, pág. 332.

⁶ S. Keen, *Beginnings Without End* [Comienzos sin fin] (Nueva York, Harper & Row, 1975), págs. ix, x.



editorial

Los cuarenta son todo un símbolo. Tiempo de evaluación profunda y arriesgada. Tiempo de pensar en el tiempo. Tiempo de apriete, de estrecheces: cuando, por un lado, nuestros hijos crecen con una fuerza, "una polenta", como denunciando que ya no somos los mismos, y por otro lado, nuestros padres "se van", como anticipándonos lo que nos espera. Cuando al remitirnos al pasado vemos el inexorable paso de un tiempo corto e irreversible. Pero eterno. Que ya no podremos cambiar. Cuando al mirar al futuro vemos posibilidades ciertas. . . pero limitadas. Lamentablemente, irremediablemente, justamente limitadas por los aciertos o estupideces que hayamos cometido hasta allí. Por eso, los cuarenta son, quizá, el momento culminante de la crisis que llamamos vida. Y como culminante, una etapa de sumo riesgo. . . y creación.

¿Comienza la vida a los 40? La pregunta misma expresa esa estéril y casi inútil intención de querer justificarnos ante el tribunal de los más jóvenes. (Hace unos días, mi hija, de 13 fértiles y vitales años, me decía que a mi edad "no soy más que un viejo"). Formulamos la pregunta como queriendo revelar el tímido secreto de que aún tenemos tiempo para vivir.

Yo creo que siempre tenemos tiempo de vivir. Sólo falta que asumamos sabía y responsablemente que aunque el tiempo también nos devora a nosotros, el paso de ese mismo tiempo siempre nos dejó algo. Sólo falta que reconozcamos valientemente que estamos en una etapa particularmente crítica. Que no intentemos ocultarlo (nada se nota más que lo que se esconde). Sólo falta que al proyectarnos al futuro no lo hagamos con cobardía. Que no intentemos tirar por la borda la fe, la esperanza, la justicia, la autenticidad, la verdad, para navegar más livianamente; ya sea porque estamos cansados o porque no tenemos la osadía de los 18 para cargar con todo.

Sólo falta que nos pongamos de acuerdo con la vida, que tomemos su mano y estemos dispuestos a subir con ella a escena. Entonces, podremos devolver la pregunta: ¿Comienza la vida a los 18? —RB.

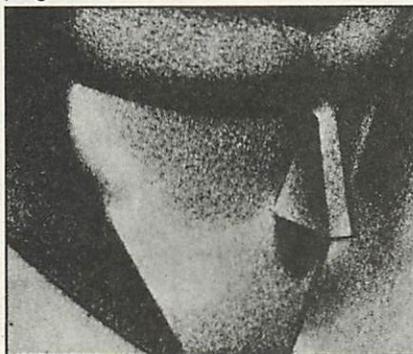
contenido

- 3** **¿La vida comienza a los 40?**
A los 40, tanto el hombre como la mujer se hacen una serie de planteos que parten de un horizonte existencial signado por la conciencia de un tiempo que se esfuma muy rápidamente.
Mario Pereyra
- 7** **Presupuesto y alimentación**
Elegir los alimentos sabiamente puede prevenir graves enfermedades y, además, la pérdida de dinero, lo que no es poca cosa.
Bob Hosken
- 10** **¡Jaquecas!**
Una jaqueca es demasiado importante como para desestimarla. Quien la padece ve disminuida muy sensiblemente su capacidad física y mental.
Martin Strahan
- 14** **Nostradamus: el valor de sus presagios**
Ultimamente, los vaticinios de Nostradamus han adquirido una relevancia inusual; quizá esto se deba a que la humanidad siente como nunca que vive un tiempo escatológico.
Joaquín M. Morón Ramos
- 17** **"Vendré otra vez"**
En estos tiempos de encrucijada y oscuridad, el hombre tiene una esperanza por la cual seguir confiando.
Ester I. de Fayard
- 20** **La interpretación del inquietante enigma**
Una profecía que sorprende por su fiel cumplimiento.
Lorenzo J. Baum

SECCIONES

- 9** VIDA y salud mental
13 VIDA en la medicina
16 VIDA cristiana
19 VIDA en la tercera edad
23 VIDA familiar
24 Elija VIDA
26 VIDA en la cocina

página 10



página 14



Presupuesto y alimentación

Elegir los alimentos sabiamente puede prevenir muchas enfermedades mortales, ¡e incluso la pérdida de dinero!

Bob Hosken

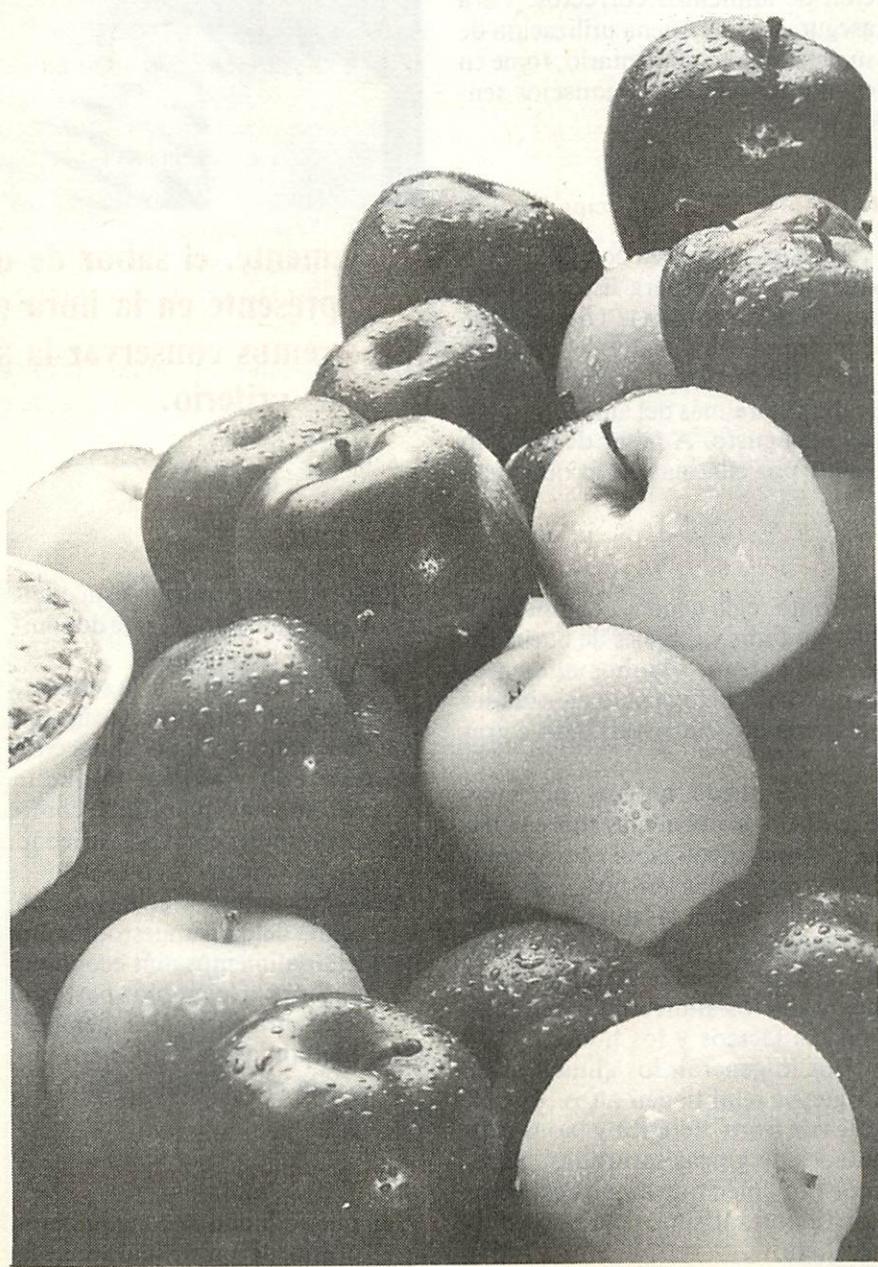
A cierto hombre de negocios, luego de alcanzar sus mil millones de dólares, se le preguntó el secreto de su éxito. Su respuesta fue simple: "Alcanzar mil millones de dólares no es diferente a comprar o vender una casa, un auto o un kilo de pan. Si algo que tengo es de poco valor para mí, lo vendo por el mejor precio que puedo conseguir. Por otra parte, si veo que algo vale, lo adquiero".

Este artículo trata acerca de cómo reconocer lo valioso cuando adquirimos alimentos.

Al comprar alimentos nos debe preocupar el gusto, la economía y, por supuesto, la salud. La mejor combinación de estos factores significa "valorizar el dinero". El problema es encontrar la mejor combinación.

Cuántos de nosotros, al regresar a nuestros hogares desde el supermercado, la feria o el puesto de ven-

Bob Hosken enseña en el Departamento de Control de la Salud del Instituto Hunter de Educación Superior, en Nueva Gales del Sur, Australia. Este artículo fue traducido y adaptado de *Good Health!* por Aldo D. Orrego.



tas, hemos encontrado que la salsa de tomate que compramos es demasiado líquida, la fruta envasada tiene un color extraño y el rollo de papel higiénico no tiene la textura anunciada. Y cuán a menudo la tan promocionada granola, que compramos sin pensar en devolverla, tienen grandes cantidades de grasa y azúcar (¡aún cuando el gusto es delicioso!). No nos toma mucho tiempo caer en la cuenta de que estas compras no hicieron rendir nuestro dinero.

Muchas de las enfermedades que matan a tantas personas hoy día pueden ser prevenidas por la elección de alimentos correctos. Para asegurarse una buena utilización de su presupuesto alimentario, tome en cuenta los siguientes consejos sencillos.

1. Planifique por anticipado

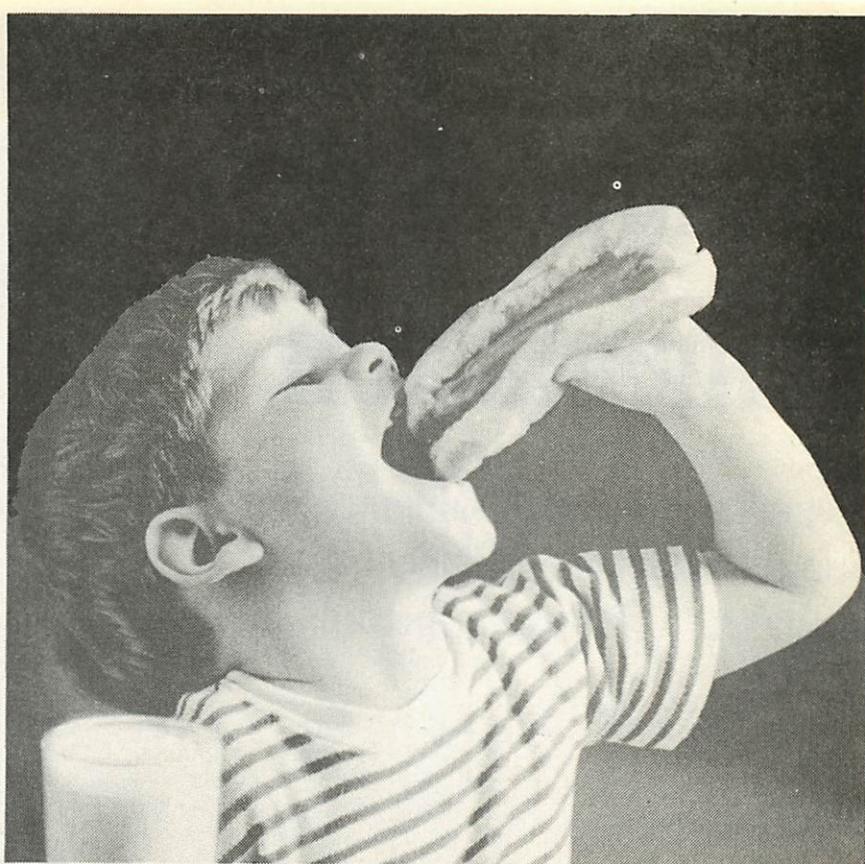
El éxito comienza con la planificación. ¿Qué espera usted del alimento que adquirirá? Una comida que promueve la salud es un buen punto de partida, y, naturalmente, se disfrutará más del alimento si tiene buen gusto. A pesar de esto, no pague por ella más de lo que vale.

2. Elija alimentos saludables

Como regla general, compre frutas, verduras y cereales de buena calidad. Agregue algunos alimentos proteicos e incluya sólo cantidades mínimas de azúcar refinada y grasas.

Usted puede obtener un buen equilibrio de nutrientes sobre la base de una dieta lacto-ovo-vegetariana, donde las verduras, las frutas, los cereales, las nueces y las legumbres constituyen la mayor parte de la dieta, y donde la única fuente de productos alimenticios animales son los lácteos y los huevos.

Por lo general, los alimentos de origen vegetal tienen altos porcentajes de fibra dietética y bajas cantidades de grasas saturadas. Sabemos muy bien que ambos aspectos son importantísimos para una buena dieta.



Obviamente, el sabor de un alimento siempre debe estar presente en la hora de elegirlo; sin embargo, si queremos conservar la salud, el gusto no debe ser el único criterio.

3. Planifique las comidas de la semana

Recuerde para quiénes está comprando los alimentos. Trate de comprar lo que les gustará.

Planifique el menú de la semana, de manera que pueda preparar una lista de compras para el almacén o supermercado y estimar lo que le costará. Además, planifique comidas interesantes, con una variedad de texturas, gustos y colores.

Por otra parte, si el menú está por encima del presupuesto, tendrá que incluir alimentos más económicos, y usar, por ejemplo, pastas o arroz. Por otra parte, si el menú está por debajo del presupuesto, podrá agregar algo especial, como ser frutillas.

4. Haga un estudio del asunto

Un buen administrador equilibrará el precio de un artículo con la

conveniencia, la calidad y las necesidades. Para una buena administración de su presupuesto considere los siguientes puntos:

- A veces es más conveniente hacer todas las adquisiciones en un supermercado que comprar aisladamente cada producto.

- Revise los diarios o la publicidad de almacenes y supermercados para verificar los mejores precios. Algunos supermercados pueden tener las cosas más baratas que otros, pero ofrecer una calidad inferior.

- Familiarícese con los precios de manera que pueda reconocer una oferta genuina. Adquiera cosas en oferta sólo si las necesita.

- Compare el precio equivalente de los vegetales congelados, envasados y frescos. Pero recuerde que "lo fresco es mejor".

- Evite los alimentos altamente procesados y refinados. Los manufacturadores los llaman "alimentos con valor agregado" (porque usted paga un sobrecargo sobre lo que consigue). Por lo general están altamente promocionados —publicidad que también paga usted— y suelen contener aditivos. Hágase una pregunta: ¿Son realmente confiables las ventajas de los productos altamente procesados?

- Aprenda a interpretar la información provista en las cajas de alimentos. Calcule el costo por cada 100 gramos. Verifique la fecha de "vencimiento". Lea la lista de aditivos en los envases de alimentos. Evite los alimentos que contienen altos niveles de sal, azúcar o grasa.

- Los negocios que se especializan en ciertos alimentos, tales como panaderías, fiambrerías y fruterías, a menudo proveen precios y servicios ventajosos en comparación con los supermercados. En éstos, a menudo los productos tienen un "sobrepeso", de manera que tiene una oportunidad, con lo que se ahorra, de comprar alguna oferta especial.

- Un grupo que se reúne para comprar por bulto o cantidad puede abaratar el costo si compra frutas y vegetales en centros municipales o cooperativas. Lo mismo es válido al comprar alimentos envasados y procesados en supermercados mayoristas. Sin embargo, el transporte, el estacionamiento y los problemas de distribución pueden encarecer el producto de tal manera que no convenga comprar de ese modo.

- Las condiciones estacionales (alimentos "de temporada") influyen sobre el precio de frutas y verduras frescas. Después de las lluvias, el precio de las verduras frescas puede ser muy alto.

- Cuando pase por la caja, asegúrese de que la cajera es confiable y evite ser engañado al confeccionar el ticket, que puede estar estratégicamente "pinchado" para sacarle algunos pesos de más. ☺

VIDA

y salud mental

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Actualmente ejerce como psicólogo clínico.



El sueño de tener un hijo "10 puntos" (o del estrés infantil)

Los imperativos de la sociedad de consumo y el espíritu de competencia cada vez se manifiestan más temprano. La agenda recargada de actividades y compromisos ya no es sólo privilegio de los ejecutivos, paulatinamente está apresando a los niños.

Un estudio del Instituto de Psicología Racional de Munich informa que la tercera parte de los niños de 7 a 14 años ocupan todo el tiempo disponible en actividades extraescolares. Estudian idiomas, música, computación, danza y realizan prácticas sistemáticas de deportes, entre otras actividades, por lo general impuestas por los padres. La investigación informa que estos niños sufren de palpitaciones cardíacas, insomnio, manos sudorosas, cefaleas y molestias estomacales a causa del estrés que soportan. Son niños nerviosos, excitables, ambiciosos, impacientes y, sobre todo, agresivos.

La práctica de atosigar al niño con actividades programadas por reloj, no es un fenómeno exclusivo de Alemania o Europa; cada día es más frecuente en nuestro medio, especialmente en las grandes ciudades. Cada vez hay más chicos que desde pequeños empiezan a sumar actividades sistemáticas que absorben todo su tiempo libre y el tiempo de juego. Mi esposa, que es profesora de piano, frecuentemente es consultada por padres afanosos en hacer estudiar a sus hijos de 3 y 4 años de edad. Personalmente, en múltiples ocasiones he tenido que prescribir una hora de juego diario o de deporte placentero a niños que estaban sufriendo diversas dolencias físicas y/o trastornos de conducta por llevar una vida muy agitada y llena de responsabilidad.

Por supuesto, no estamos abogando por la irresponsabilidad y la ociosidad ilimitada. Afirmamos la necesidad de que el niño tenga tiempo disponible a su arbitrio y horas de recreación. El juego es un notable incentivo para desarrollar la creatividad, la imaginación, el ingenio y la vida social.

La disciplina del estudio y los deberes es necesaria y conveniente cuando se administra en dosis adecuadas. Si abarca todo el tiempo libre, los niños se vuelven estereotipados y rígidos, apareciendo los trastornos de conducta y los malestares psicosomáticos. Asimismo, el tiempo disponible permite el diálogo familiar espontáneo y educativo, que es sofofocado cuando hay que dar órdenes permanentes para que se cumplan los deberes, o cuando se está nervioso y apurado para no llegar tarde.

Seguramente es muy beneficioso en la sociedad actual el estudio de los idiomas, la computación, la pintura, el tenis, el piano o el violín y tantas otras cosas más (probablemente en un futuro cercano se incorporen a todos los programas escolares). Incluso hay niños que sienten real interés por hacer aprendizajes extra. Lo malo está en que las tareas sean impuestas por padres que pretenden construir un hijo modelo, exigiéndole actuar como un superdotado u obligándolo a hacer todo lo que sus progenitores siempre desearon hacer.

Un estudio realizado con familias "normales" y con familias con hijos drogadictos, encontró diferencias significativas entre ambos grupos. Una de ellas era que en las familias "normales", los padres tenían buena relación con los hijos y había menos discrepancias entre el ideal y la realidad del hijo. Por el contrario, en las familias donde se consumían drogas, los progenitores eran perfeccionistas, rígidos y exigentes con sus hijos. ¿Qué tal si somos más benevolentes y permitimos que nuestros hijos crezcan natural y libremente bajo el amparo de la gracia divina?

¡Jaquecas!

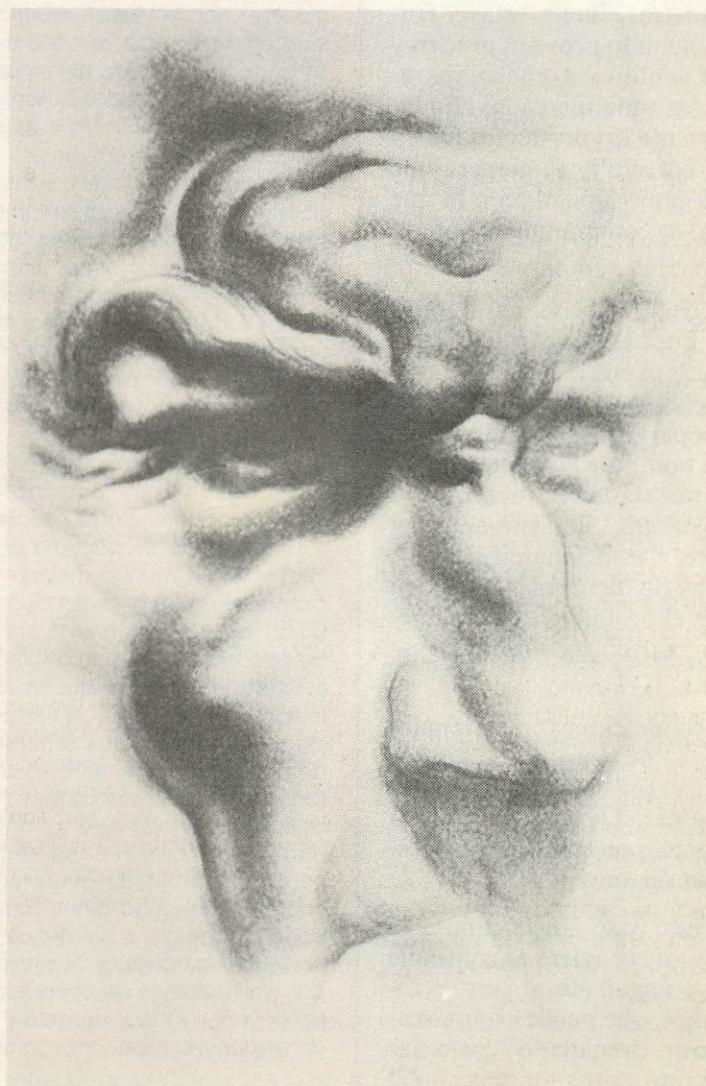
¿Por qué tenemos jaquecas o dolores de cabeza? ¿Cómo podemos enfrentarlos? Una jaqueca es una enfermedad importante. Después de todo, es un dolor de *cabeza*, no simplemente de pies o de espalda.

DOLORS

T. Martin Strahan

“**M**e he agarrado una jaqueca” es una afirmación que no se puede discutir. Se podrán medir los promedios de pulso, el peso corporal y el nivel de minerales en sangre; pero no las jaquecas. Sólo si usted las sufre personalmente (las jaquecas son más comunes en las mujeres), podrá saber lo que se siente cuando alguien le dice que tiene una jaqueca, y así comprender cuán severa puede llegar a ser.

La jaqueca puede ser útil. Siempre será una buena excusa para faltar un día al trabajo. Después de todo, ¿quién puede decirle si su jaqueca es real o imaginaria? También puede venir bien para manejar esas conversaciones interminables, pesadas, y ponerles fin: “Tengo que irme, tengo una jaque-



El Dr. T. Martin Strahan es consultor de medicina preventiva para la revista *Good Health!*

ca. . .” O puede ser usada para comunicar un desinterés sexual: “Esta noche no, querido/a. Tengo una jaqueca”.

La jaqueca es una buena iniciadora de conversación: “Mis jaquecas duran días”. “¿De veras? Mis jaquecas sólo duran hasta que salgo de la escuela”.

Y muchas jaquecas pueden describirse en términos que rivalizan con el *Libro Guinness de los récords* por sus detalles.

Una jaqueca es un mal importante. Después de todo, estamos hablando de un dolor de cabeza, no simplemente de un dolor de pie o de espalda. Es una afección que demanda ciertos cuidados y consideraciones. Algunas personas han muerto de jaqueca.

Causas

Independientemente de sus ventajas sociales, podemos tener una jaqueca en el momento menos esperado. Por lo tanto, sería bueno saber por qué ocurren las jaquecas. La tabla 1 enumera las estructuras internas de la cabeza que pueden lesionarse. Una anomalía en cualquiera de estas estructuras puede causar dolor, aunque el mismo cerebro puede ser lastimado, quemado o aplastado sin causar molestia alguna.

La aparición del dolor de cabeza, por lo general, ocurre por las siguientes razones:

1. Dilatación de los vasos sanguíneos.
2. Tensión de las estructuras sensibles al dolor.
3. Irritación de los tejidos sensibles al dolor por infección, hemorragia, tumores, abscesos o coágulos sanguíneos.

Sin embargo, todos los tejidos exteriores del cráneo son sensibles al dolor. La jaqueca puede surgir a partir de diversas anomalías de esos tejidos, incluyendo infecciones, heridas, hemorragias, mala circulación y espasmos musculares prolongados. Las anomalías en los senos paranasales, dientes, maxilares

Cómo aliviar el dolor de cabeza

Tratamiento de la jaqueca crónica

Donald I. Peterson, profesor de Neurología y profesor asociado de Farmacología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Loma Linda (California, EE. UU.), ha desarrollado la siguiente técnica para tratar la jaqueca crónica. La descripción y las ilustraciones están adaptadas del libro del Dr. Peterson: *Relief from Headache* (Alivio para la jaqueca).

Las personas pueden realizar los siguientes ejercicios para cuellos estresados con seguridad y efectividad si no sufren de enfermedades raras como tumores, meningitis, hemorragias intracraneanas, afecciones de los vasos sanguíneos, fracturas, dislocaciones o condiciones que pueden causar inestabilidad de las área de unión entre la cabeza y el cuello. Cuando este procedimiento se realiza suave y persistentemente —de manera que no produzca dolor o desvanecimiento, pero incrementa la movilidad del cuello en rotación y flexión lateral hasta grados mayores de 15 ó 20— se puede lograr un alto nivel de éxito en el tratamiento de la jaqueca crónica.

Cómo maniobrar la nuca estresada

Paso 1

Roíe su cabeza hacia un lado, tan lejos como sea posible sin producir malestar. Mantenga la barbilla en el mismo plano a todo lo largo de la rotación, y no incline o mueva la cabeza, el cuello o la espalda, de otra manera que no sea en una rotación simple (como se ilustra en la figura 1).

Paso 2

Coloque debajo de la barbilla la mano del mismo lado del cuerpo hacia el cual ésta gira, de manera tal que pueda reforzar el movimiento del paso 1. Para lograr la rotación descrita en el paso 1, puede colocar el pulgar debajo de la barbilla, y los nudillos de los dedos flexionados contra ella. Relaje los músculos del cuello, y permita que la mano colocada sobre la barbilla (como lo ilustra la figura 2) realice toda la obra de rotar la cabeza.

Paso 3

Mueva la otra mano directamente hacia la coronilla de la cabeza hasta que el dedo medio toque la punta superior de la oreja, del otro lado de la cabeza (como lo ilustra la figura 3). El codo del brazo que está sobre su cabeza debería estar en línea con una línea imaginaria que pasa a través de ambas orejas. Entonces, mientras la mano que está en la barbilla ejerce una presión suave, use la mano con que toca la oreja para, suavemente, forzar la cabeza a ambos lados, como si girara la parte superior del cuello hacia abajo, contra el hombro. Mientras hace esto, mantenga fija la barbilla.

El objetivo del programa de movilización de la cabeza es evitar la contracción anormal de músculos y tejidos fibrosos, presente en la mayoría de las personas que tienen jaqueca.

Adaptado y usado con permiso del autor.

o cuello también pueden resultar en jaquecas.

Un grupo de científicos ha investigado las causas de la jaqueca migraña. Lo que produce la migraña es la dilatación anormal de los vasos sanguíneos intracraneanos. La resaca, la falta de oxígeno, la reacción a los efectos de la cafeína o de ciertas sustancias químicas tóxicas también pueden causar jaqueca por

dilatación de los vasos sanguíneos cerebrales.

Clases

Existen muchos tipos de jaquecas (véase la tabla 2 para una clasificación de las clases más comunes de jaqueca). Sin embargo, la contracción dolorosa del cuello o de los músculos del cuero cabelludo son

Tabla 1

Estructuras sensibles al dolor dentro del cráneo

1. Los grandes vasos sanguíneos.
2. Las meninges (membranas que cubren el cerebro).
3. Las porciones intracraneanas de los nervios craneales quinto, noveno y décimo.
4. El periostio (membrana que forra el cráneo).

Tabla 2

Tipos comunes de jaquecas

1. Migraña común.
2. Migraña clásica (también con síntomas de hipoxia cerebral).
3. Jaqueca en ramillete.
4. Jaqueca por tensión muscular.
5. Irritación de las meninges (meningitis o hemorragia intracerebral).
6. Tumor cerebral.
7. Arteritis temporal.

o Cuando una jaqueca parezca inusual por su naturaleza o severidad, debería ser investigada.

las causas más comunes. Músculos amplios y poderosos cubren la mayor parte del cuero cabelludo y se extienden hasta el cuello y el rostro. Probablemente muchas jaquecas atribuidas a la migraña o a la alta presión sanguínea, fueron, de hecho, jaquecas por contracción muscular. La alta presión sanguínea raramente ocasiona jaqueca, a menos que sea excepcionalmente elevada.

Cuando estos músculos llegan a estar anormalmente tensos y con-

traídos, pueden ocurrir dolores severos. El dolor se torna tan severo que puede causar fotofobia (sensibilidad del ojo a la luz brillante), náuseas y vómitos. Estos síntomas también son característicos de la jaqueca migraña. Típicamente, el dolor puede durar varios días o incluso semanas o meses.

La migraña puede ser provocada por una variedad de estímulos. Los disparadores comunes son el estrés o la ansiedad, pero un daño cere-

bral o la artritis de la espina cervical puede iniciar una jaqueca por contracción muscular. Incluso una jaqueca migraña puede desembocar en una jaqueca por contracción muscular.

Habitualmente una migraña dura unas pocas horas. Si continúa por más de 24 horas, por lo general indica el desarrollo de una jaqueca por contracción muscular.

Tratamientos

Desafortunadamente, el tratamiento de la jaqueca por contracción muscular suele fracasar. Esto se debe a que una gran cantidad de pacientes busca alivio de su jaqueca en la clínica neurológica de un hospital. La simple recomendación de relajarse —o “No se preocupe, alégrese”— a veces funciona. La medicación analgésica para esta clase de jaqueca proporciona un alivio temporario, pero muchos pacientes se convierten en drogadependientes por su uso prolongado.

Las inyecciones de anestesia local, para bloquear los nervios de la parte posterior del cuello, rompen el ciclo de dolor que ocasiona tensiones musculares prolongadas. De igual modo, también puede ayudar cualquier medida que relaje el cuero cabelludo y los músculos del cuello; como por ejemplo, una compresa caliente para el cuello o la frente, masajes en el cuero cabelludo y el cuello, un sauna o un baño de inmersión caliente.

A menudo, la seguridad de tener un médico que confirme que no existe una causa seria para el dolor ayudará a la relajación muscular. Toda vez que una jaqueca parezca inusual en su naturaleza o severidad, debería ser investigada.

Los fisioterapeutas se están ejercitando en el tratamiento de las jaquecas por contracción muscular y, por lo general, pueden ofrecer una serie de ejercicios y maniobras para relajar los músculos contraídos. Estos ejercicios, si son practicados tempranamente en el curso de los síntomas, pueden detener el desarrollo de una jaqueca severa. Algunas veces, tomar una dosis de 1 g

de aspirina (para adultos), seguido de una ducha caliente o reposo tranquilo, expulsará el ataque de jaqueca. En el recuadro que acompaña a este artículo se desarrolla una técnica para tratar con las jaquecas crónicas.

Ocasionalmente, las personas depresivas tienen jaquecas crónicas. Ellas deben recibir terapia psicológica para la depresión antes de intentar resolver los síntomas de las jaquecas. Otros pacientes con jaquecas crónicas también pueden beneficiarse con aconsejamiento psicológico o apoyo para resolver sus ansiedades o conflictos emocionales.



También puede ayudar cualquier medida que relaje el cuero cabelludo y el músculo del cuello.

VIDA

en la medicina

Lentes de contacto: ¡Ojo con usarlas demasiado!

Los oculistas afirman que los usuarios de lentes de contacto no deberían usarlas durante la noche, incluso si fueron hechas para uso prolongado. El peligro tiene que ver con la queratitis ulcerosa: una ulceración e inflamación de la córnea (el tejido transparente que cubre el frente del ojo).

Quienes usan lentes blandas para uso prolongado y siempre se las dejan durante la noche, están de 10 a 15 veces más propensos a desarrollar queratitis ulcerosa respecto de quienes se sacan las lentes cada noche. El paso del tiempo aumenta el riesgo.

Además, los usuarios de lentes blandas para uso diario que a veces se las dejan puestas toda la noche, corren un riesgo 9 veces mayor que quienes no lo hacen.

De un quemar pausado a un cerebro lento

Los investigadores de la Universidad Washington (St. Louis, Missouri) indican que los fumadores piensan más lenta-

mente. En pruebas con personas que fumaron diez años o más, comparadas con las personas que dejaron de fumar o nunca lo hicieron, los fumadores mostraban un apreciable retardo de la conexión entre el pensar y el hacer. También eran menos precisos que el resto del grupo.

Cables de empalme para pacientes operados

A partir del hecho conocido de que la electricidad mejora la salud de los huesos, un investigador de la Universidad Cornell anunció que las suturas electrificadas producen menos infección e inflamación en las heridas.

Las suturas, por ser extrañas al tejido corporal, originan una reacción en el organismo que lo hace más susceptible a la infección. De acuerdo con los estudios, el 8% de todas las cirugías termina en una infección posoperatoria, lo que requiere una estadía más prolongada del paciente en el hospital, con su consiguiente costo monetario.

Una corriente directa, de unas millo-nésimas de amperio, mata 7 clases de bacterias, incluyendo algunas altamente resistentes a los antibióticos co-

munes. Las suturas que se hacen con la nueva técnica, cuando sean perfeccionadas, serán útiles especialmente en casos de trasplantes de órganos, cáncer y SIDA.

Ejercite su derecho a prevenir el cáncer

El ejercicio no sólo es importante para mantener en buen estado el corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo, sino que también existen evidencias de que puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer (como los de colon, de cerebro y de riñón, y además la leucemia).

Los investigadores asistentes a un Curso sobre Medicina del Deporte Norteamericano dijeron que, respecto del cáncer de colon, la falta de ejercicio demostró ser "uno de los factores de riesgo más poderosos identificados hasta ahora".

Todavía no se determinó cómo obra exactamente el ejercicio contra el cáncer. Una teoría dice que el ejercicio consume las moléculas de grasa que abastecen de energía para el crecimiento de las células cancerígenas, y otra teoría dice que mejora el sistema inmunológico.

Nostradamus: el valor de sus presagios

Aunque algunos vaticinios de Nostradamus sorprenden por su aparente cumplimiento, la mayoría de sus presagios fallaron.

Joaquín M. Morón Ramos

Ultimamente, los presagios de Nostradamus han adquirido una inquietante actualidad. Los medios de comunicación se hacen eco de los mensajes de este médico y astrólogo francés de la corte de Carlos IX. Sus predicciones han hecho vivir a mucha gente días de profunda expectación y terror. En la actualidad corremos el mismo riesgo.

Presagios oscuros

Nostradamus, en su obra *Las verdaderas centurias*, libro II, verso 97, dice: "No se acerque el Papa de Roma a la ciudad que los dos ríos bañan. Tu sangre y la de tus seguidores correrá cerca de este lugar cuando florezca la rosa". De acuerdo con esta moderna traducción de Jean Charles de Fontbrune, la predicción se habría cumplido cuando el joven turco, de 23 años de edad, atentó contra la vida de Juan Pablo II en una plaza pública de la ciudad del Vaticano, cerca del río Tíber. En esa oportunidad se derramó la sangre de varios católicos que estaban cerca del pontífice, pues cayeron víctimas de las balas asesinas. ¿Prueba esto que fue una profecía verdadera?

Joaquín M. Morón Ramos se desempeña como profesor en Letras en Arequipa, Perú.



Las verdaderas centurias, escrita originalmente en 1555, es una extraña mezcla poética de latín, griego, italiano, francés y otros idiomas europeos. Contiene 1.050 cuartetos que, según su autor e intérpretes, anticipaban hechos que debían suceder en la Edad Contemporánea. Por ejemplo:

A. La caída de un meteorito gigantesco en el Océano Indico, provocando olas que barrerían el sur de Asia y Australia (libro I, verso 69).

B. La huida de Luis XVI a Varennes en 1789 (IX. 20, 34).

C. El incendio de Londres (II. 51).

D. Las acciones bélicas de Napoleón Bonaparte (I. 23, 59, 60).

E. La alianza militar de los Estados Unidos de Norteamérica y la Unión Soviética (VI. 21).

F. El surgimiento de un príncipe árabe que precipitaría al mundo a una guerra nuclear, química y biológica (V. 25, 78; VI. 80).

G. La destrucción del continente europeo por una contienda militar antes de 1999.

El método de Nostradamus

¿Cuál fue el extraño método que usó Nostradamus para hacer sus

predicciones? El mismo vidente responde en los cuartetos iniciales de su primer libro: “Sentado en la mesa en secreto estudio; una tasa de agua está colocada sobre el trípode de bronce. Una tenue llama sale del vacío. . . La varilla que sostiene en la mano se coloca en medio de las patas del trípode. Con agua rocía el borde de su vestido y su pie. Una voz, miedo, él [Nostradamus] tiembla en su vestido. Divino resplandor; el divino se sienta cerca” (libro I, verso 1, 2).

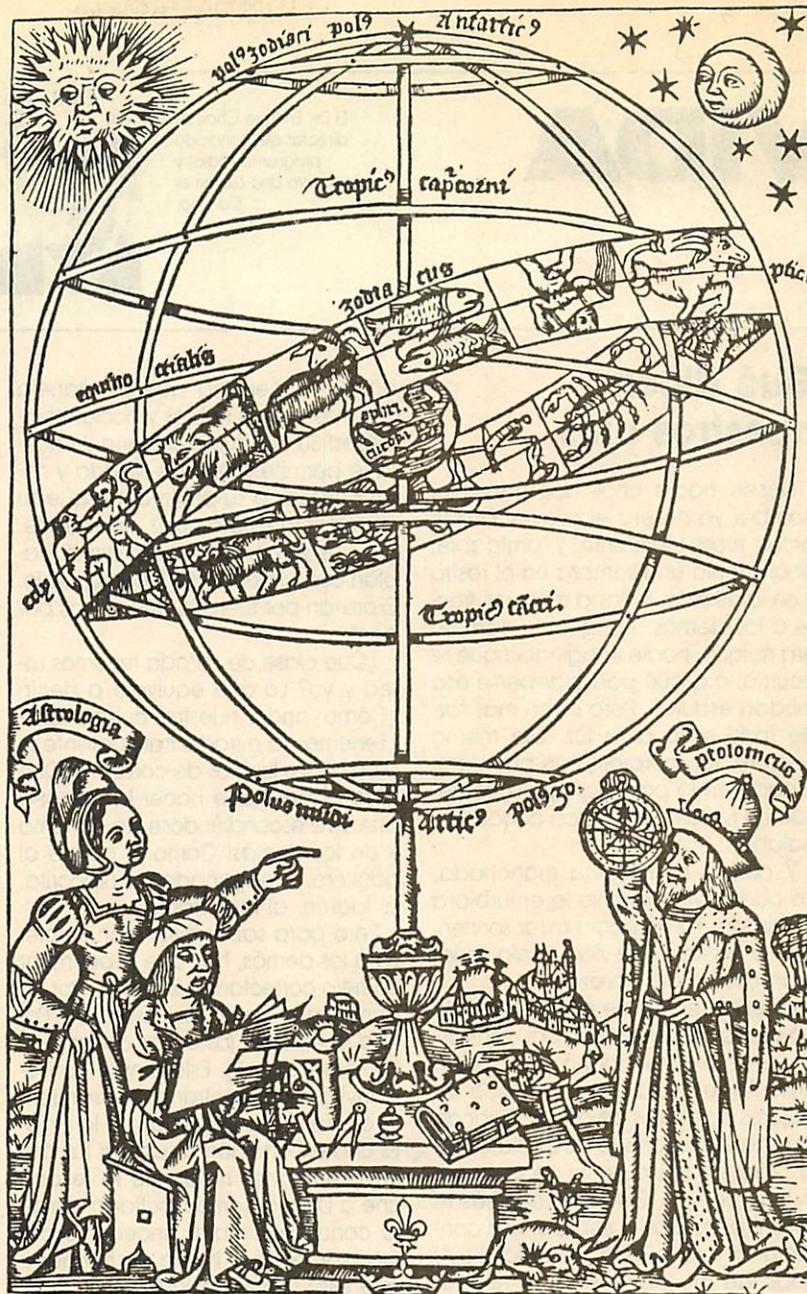
¿A qué se refería Nostradamus cuando escribió: “El divino se sienta cerca”? Es posible que por el “divino” creyera que era el Espíritu Santo, pues aseguraba que sus visiones venían del Todopoderoso. Sin embargo, él mismo reconoció ligeramente que la Biblia condenaba los libros que leía y los medios que usaba para recibir sus visiones, pero se consolaba afirmando: “Tenemos que exceptuar de este juicio [bíblico] la astrología judicial”.

Todavía hay algo más. En el prólogo de su libro dedicado a sus hijos, hace mención de libros de ocultismo, que él consultó y finalmente quemó: “Temiendo lo que pudiera ocurrir en el futuro, después de leerlos se los ofreció a Vulcano, y cuando el fuego los quemaba, la llama. . . lanzó una brillantez desastrosamente clara, más clara que la llama de una luz natural, parecida más bien a la explosión de la pólvora, lanzando una sutil iluminación a la casa”.

La clara advertencia bíblica

La Biblia nos entrega la siguiente declaración específica: “No acudáis a los que invocan a los muertos ni a los adivinos” (Levítico 19: 31). ¿No indica este versículo, con toda claridad, que la pretendida asistencia divina en los presagios de Nostradamus es completamente falsa? Podríamos mencionar numerosas declaraciones bíblicas que condenan las prácticas adivinatorias de este famoso astrónomo, o las de cualquier otro.

En 1564, Nostradamus predijo



que Carlos IX, de Francia, viviría 90 años. El rey murió a los 24 años de edad. En su libro predijo la formación de una liga italiana contra Francia, que nunca se produjo. En 1555, el adivino dijo: “A partir del tiempo en que escribo esto, antes que pasen 177 años, 3 meses y 11 días, por la peste, la larga hambruna y las guerras. . . el mundo será disminuido y su población tan reducida que difícilmente habrá manos suficientes para atender la agricultura”. Pero, en el siglo XVIII, Europa no sólo no perdió su población sino que la tasa de crecimiento aumentó considerablemente.

Un estudioso del tema, Lawren-

ce E. Jerome, en su obra *Objetiones to Astrology*, señala que “la astrología propiamente dicha tuvo su comienzo en Babilonia como un sistema de lectura de señales que presagiaban el destino de los reyes y reinos”. De allí se propagó al resto del mundo. Posteriormente, Claudio Tolomeo le dio visos científicos al establecer su sistema de casas (división de la esfera celeste en 12 sectores, aún vigente en la actualidad). La astrología está de moda en nuestros días. “Ese espiritismo moderno, basado en el mismo fundamento, no es sino un renacimiento, en nueva forma, de la hechicería y del culto demoníaco que Dios

El Dr. Enrique Chajj es director del conocido programa radial y televisivo *Una Luz en el Camino*.



Qué dicen nuestros ojos

Desde hacía unos dos meses el hombre ya no era el mismo. El que antes fuera sonriente y amigable, ahora tenía una sombra en el rostro y en la mirada. Evitaba mirar de frente a los demás. Aunque su cambio era notorio, nadie imaginaba qué le ocurría, o a qué podía deberse esa mirada esquivada. Pero poco más tarde todo salió a la luz. Ese mismo hombre, tan cordial y tan buen empleado en lo pasado, había cometido un robo en el banco donde trabajaba.

Y con la conciencia manchada, no pudo evitar que se le enturbiara la mirada. Ya no podía mirar sonriente a la gente y a la vida. Tenía un ladrón dentro del corazón.

La experiencia de este empleado bancario nos recuerda, por contraste, a aquel muchacho que debió ausentarse de su casa en busca de mejores horizontes laborales. Cuando su madre cristiana lo despidió, le dijo: "Hijo, estarás ausente de casa por mucho tiempo. Cuando regreses te miraré a los ojos, y sabré si has conservado una buena conducta". Al cabo de muchos meses, el hijo regresó al hogar, y le dijo a su madre: "Mamá, mírame a los ojos. Durante todo este tiempo he vivido con limpieza y rectitud". Al mirarlo, supo que su hijo no la había defraudado.

Si observamos con detenimiento las actitudes y las reacciones de quienes nos rodean, descubriremos que algunos se asemejan al mencionado empleado, mientras que otros —como el joven del relato— tienen la luz de una mirada transparente. Los primeros deben desviar permanentemente sus ojos. Tienen algo en el corazón que los inquieta y los censura. A menudo prefieren esconderse detrás de un par de anteojos oscuros. Pero tal actitud ni los mejora ni los sana.

En cambio, ¡cuán diferente es la vi-

da de la persona que se maneja con intenciones nobles y acciones íntegras! Su conducta diáfana y sincera le permite gozar de la vida y mirar con paz a su prójimo, porque su conciencia está en paz. Realmente, *los ojos son el reflejo del alma*. Hablan con un lenguaje inconfundible. Expresan por fuera lo que somos por dentro.

¿Qué clase de mirada tenemos usted y yo? Lo que equivale a decir: ¿Cómo anda nuestra conciencia? ¿Tenemos la mirada transparente típica de los limpios de corazón? ¡Qué triste papel debe hacer la persona que vive escondiéndose de sí misma y de los demás! Como le ocurre al adúltero, al engañador, al hipócrita, al ladrón, al malvado.

Pero para saber mirar con limpieza a los demás, hay que saber mirar primero correctamente a Dios. Por alguna razón San Pablo escribió: "Poned la mira en las cosas de arriba" (Colosenses 3: 2). Este simple consejo invita a concentrar el pensamiento en las cosas elevadas de la vida. Es una exhortación a superar las bajezas humanas mediante la fe que une a Dios. Y como resultado, surge la conducta limpia, sincera, respetuosa y cordial hacia el hermano que está a nuestro lado.

Está la mirada del triunfador, que mira hacia adelante con valor. También está la mirada del buen trabajador, del joven enamorado, del amigo incondicional y del alma cristalina. Pero por encima de todo, y como expresión natural del corazón, está la noble mirada del cristiano. El lenguaje de sus ojos habla de virtud y de amor fraternal. No baja ni desvía la mirada ante nadie, porque está al día con el prójimo, consigo mismo y con Dios.

A Jesús se lo ha llamado "el Hombre de la dulce mirada". Y en un tiempo como el actual, cuando abunda lo amargo y negativo, ¿no podríamos, usted y yo, intentar ser cristianos de mirada firme, pero a la vez dulce y comprensiva?

había condenado y prohibido en la antigüedad".¹

¿Por qué recurre la gente a la astrología?

Nostradamus creía que las cosas que deben ocurrir se pueden profetizar por luminarias nocturnas y celestes, como asimismo por el espíritu de profecía. Los nigromantes creen que pueden predecir el futuro invocando a los muertos. Pero, por inspiración divina, Pablo, el apóstol a los gentiles, recomendó a los cristianos de Tesalónica que no menospreciaran las profecías bíblicas. Entonces, ¿por qué, cada día, más y más gente recurre a la astrología? ¿Por qué algunos se inclinan ante las estrellas de los cielos, hecho que la Biblia prohíbe (Deuteronomio 4: 19)? ¿No será que nuestra sociedad actual, desorientada, busca en cualquier lado el derrotero perdido? Tal vez debamos recordar que la astrología produce la evasión de los problemas serios y permanentes de la vida.

Alguien ha dicho con tristeza: "Creo que estamos volviéndonos a la astrología porque es lo más cercano a la espiritualidad que podemos encontrar. . . Hemos perdido toda fe en la existencia de Dios, y la Iglesia no se ha mostrado a la altura de las necesidades". No nos engañemos creyendo en mensajes de personas a quienes Dios no inspiró como profetas. Porque muchos lo han hecho, y al hacerlo "cambiaron la verdad de Dios por la mentira, honrando y dando culto a las criaturas antes que al Creador".

Busquemos la debida orientación en las páginas luminosas de las Sagradas Escrituras. "Sólo los que hayan estudiado diligentemente las Escrituras y hayan recibido el amor de la verdad en sus corazones serán protegidos de los poderosos engaños que cautivarán al mundo. Merced al testimonio bíblico descubrirán al engañador bajo su disfraz".²



Referencias

¹ Elena de White, *Patriarcas y profetas*, p. 741.

² Elena de White, *El conflicto de los siglos*, p. 683.

“Vendré otra vez”

Una promesa milenaria que abre continuamente un horizonte nuevo de esperanza a la humanidad.

Esther I. de Fayard

Cuando, según la mitología griega, Epimeteo abrió la caja que Zeus había obsequiado a Pandora, todos los bienes y los males de la humanidad que allí estaban encerrados, se esparcieron por el mundo. Todos, menos la Esperanza.

Leyenda aparte, es totalmente cierto aquello de que “lo último que se pierde es la esperanza”. Sin ella no hay futuro; sin futuro la vida no tiene sentido. Sin sentido no vale la pena vivir. Cual velas desplegadas al viento, nos hacen marchar en pos de un futuro mejor.

El andar del tiempo hizo que muchas esperanzas como velas rotas naufragaran en el proceloso mar de la realidad, y desaparecieran para siempre. Necesitados de ellas como del oxígeno, las reemplazamos por otras. Y avanzamos aferrados a esas esperanzas, aunque nos demos cuenta de que son tan frágiles como nosotros mismos. Cuando una persona pierde su última esperanza, muere.

Afortunadamente, para los cristianos hay una esperanza que no depende de la buena o mala suerte, ni

de lo que hagan o dejen de hacer los demás. Una esperanza que no terminará convertida en frustración, porque es de factura divina. Es más importante, hermosa y trascendente que todas las que podemos imaginar y elaborar. No por nada el apóstol San Pablo la llama “la esperanza bienaventurada”. A renglón seguido nos dice en qué consiste la esperanza que convierte en afortunado a quien la posee: “La manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo” (Tito 2: 13).

La esperanza del regreso de nuestro Señor en gloria y majestad corre como un hilo de oro a lo largo de las Escrituras. Enoc, el patriarca que vivió en la séptima generación después de Adán, dijo: “Vi al Señor que venía con miles y miles de sus ángeles” (S. Judas 14, versión *Dios habla hoy*). Más de quince siglos después el salmista escribió: “Vendrá nuestro Dios. . . convocará a los cielos de arriba, y a la tierra, para juzgar a su pueblo” (Salmos 50: 3, 4).

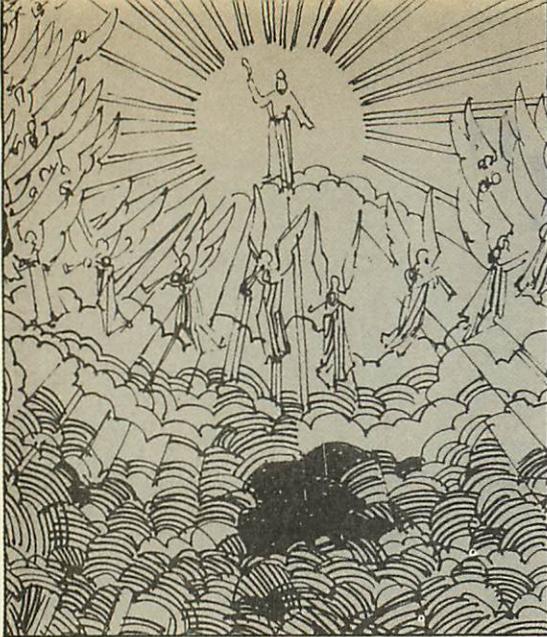
Pasaron diez siglos más y Jesús ratificó la seguridad de que esta esperanza será realidad: “No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay. . . voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere, y os prepa-

rare lugar, *vendré otra vez*. . . para que donde yo estoy, vosotros también estéis” (S. Juan 14: 1-3; el énfasis es nuestro). Si usted tiene una Biblia, subraye estos versículos; mejor aún, memorícelos. La certeza de esta promesa lo animará cuando todo vaya bien y lo reanimará cuando otras esperanzas se derrumben.

“Ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos” reza el credo de la Iglesia Católica Apostólica Romana. *Ha de venir* suena a gloria cuando el ser amado está lejos. ¡Cómo late el corazón ante la perspectiva del regreso! No importa que esté nublado; más arriba el sol brilla. No importa que llueva; en vez de una enojosa molestia es un beso de Dios sobre los campos sedientos. ¡Ha de venir! ¡Ha de venir nuestro Salvador en una estupenda “operación rescate”! ¿No vibra de emoción cada fibra del ser?

Increíblemente, esta impresionante esperanza se ha desdibujado en el corazón de la mayoría de los cristianos. Para algunos es un acontecimiento tan lejano que se pierde en la nebulosa de un incierto porvenir. Otros la han puesto a un lado porque suponen que es inverosímil. Si usted cree en Dios, si cree que él se comunica con el hombre por medio de su Palabra, no tiene por qué dudar acerca de este asunto.

Esther I. de Fayard, escritora de dilatada trayectoria, fue directora de *Vida feliz*.



Vuelve por el manso,
vuelve por el triste,
por el que no sabe
que el pesar existe,
vuelve por el malo,
por el bueno ven.
Por todas las rosas
de todos los junios,
por las hostias blancas
de los plenilunios,
te ruego, Maestro,
que vuelvas. . .
¡Amén!

to. Si suma todos los versículos que hay en el Nuevo Testamento y luego suma cuántos se refieren a la segunda venida de Cristo, encontrará que, en promedio, un versículo de cada cinco aborda este tema. Ante semejante reiteración es obvio que Dios está más que interesado en que tengamos abundante y detallada información relativa a este asunto.

En las predicciones de la segunda venida de nuestro Señor, constantemente reiteradas en el Nuevo Testamento, los escritores bíblicos usaron diez palabras griegas. Los diversos matices de significado de estas palabras enriquecen la comprensión del tema que estamos abordando. La más conocida es *parousía*, que no sólo significa la venida y la llegada, sino la presencia personal, corporal, de quien ha llegado.

Veamos lo que la Palabra de Dios nos dice con claridad meridiana acerca de lo que algún día, creámoslo o no, viviremos. Salvo que se lo indique, utilizaremos la versión *Dios habla hoy*. En todos los casos el énfasis es nuestro.

- *Será visible.* “¡Cristo viene en las nubes! *Todos le verán*, incluso los que lo traspasaron” (Apocalipsis 1: 7). “Sabemos que cuando Jesucristo aparezca. . . *lo veremos tal como es*” (1 S. Juan 3: 2). “*Se verá al Hijo del hombre venir en las nubes con gran poder y gloria*” (S. Marcos 13: 26). “Entonces se verá

en el cielo la señal del Hijo del hombre, y. . . todos los pueblos del mundo. . . *verán al Hijo del hombre que viene en las nubes del cielo con gran poder y gloria*” (S. Mateo 24: 30).

- *Será audible.* “Porque *sonará la trompeta*” (1 Corintios 15: 52). “Entonces se verá al Hijo del hombre venir en una nube *con gran poder y gloria*” (S. Lucas 21: 27). “Porque *se oirá una voz de mando*, la voz de un arcángel y *el sonido de la trompeta de Dios*, y el Señor mismo bajará del cielo” (1 Tesalonicenses 4: 16).

- *Será personal.* “Mientras miraban cómo subía Jesús al cielo, dos hombres vestidos de blanco se aparecieron junto a ellos y les dijeron: Galileos, ¿por qué se han quedado mirando al cielo? Este mismo Jesús que estuvo entre ustedes y que ha sido llevado al cielo, *vendrá otra vez de la misma manera que lo han visto irse allá*” (Hechos 1: 10, 11).

- *Será el comienzo de la felicidad eterna para unos y el fin para otros.* “Y él mandará a sus ángeles, para que. . . reúnan a sus escogidos de los cuatro puntos cardinales” (S. Mateo 24: 31). “El Señor mismo bajará del cielo. Y los que murieron creyendo en Cristo, resucitarán primero; después, los que estemos vivos seremos llevados, juntamente con ellos, en las nubes, para encontrarnos con el Señor en el aire; y así *estaremos con el Señor para siempre*” (1 Tesalonicenses 4: 16,

17). “Y se dirá en aquel día: He aquí, éste es nuestro Dios, le hemos esperado, y nos salvará. . . *nos gozaremos y nos alegraremos en su salvación*” (Isaías 25: 9, versión Reina-Valera revisada). “El Hijo del hombre va a venir con la gloria de su Padre y con sus ángeles, y entonces *recompensará a cada uno conforme a lo que haya hecho*” (S. Mateo 16: 27). “Y los reyes. . . junto con los grandes, los jefes militares, los ricos, los poderosos y todos los esclavos y los hombres libres; y decían a las montañas y a las rocas: ‘¡Caigan sobre nosotros y *escóndannos de la presencia del que está sentado en el trono*. . . Porque ha llegado ya el gran día del castigo, ¿y quién podrá resistir?’ ” (Apocalipsis 6: 15-17).

¿Falta mucho tiempo?

Hace cerca de dos mil años, los discípulos de Jesús, intrigados como nosotros hoy, le preguntaron: “¿Cuál será la señal de tu regreso y del fin del mundo?” (S. Mateo 24: 3). Con respecto a la fecha, les dijo: “En cuanto al día y la hora, nadie lo sabe” (S. Mateo 24: 36). No obstante, advirtió: “Aprendan esta enseñanza de la higuera: Cuando sus ramas se ponen tiernas, y brotan sus hojas, se dan cuenta ustedes de que ya el verano está cerca. De la misma manera, *cuando vean todo esto*, sepan que el Hijo del hombre ya está a la puerta” (S. Mateo 24: 32, 33).

¿Qué es *todo esto*? Nos falta espacio para explayarnos en la gran cantidad de *todo esto*, es decir, en las señales que signan la cercanía del regreso de Jesús. En el orden político, “noticias de que hay guerras aquí y allá” (S. Mateo 24: 6). Una descripción sintética de las guerras que amenazan la paz y el orden jurídico en muchas partes del mundo.

En el campo social, “hambres” (S. Mateo 24: 7). En el mundo, anoche, 100 millones de niños se acostaron con hambre. Otra señal: el desborde moral. “Como fue en los días de Noé, así también será en los días del Hijo del Hombre”. ¿Cómo fueron los días de Noé? “La

maldad de los hombres era mucha y todo designio de los pensamientos. . . era de continuo solamente el mal” (S. Lucas 17: 26; Génesis 6: 5, versión Reina-Valera revisada). Otra señal más: el colapso de la familia, la entronización de la frivolidad y el orgullo, y la falta de fe verdadera: “En los tiempos últimos vendrán *días difíciles*. Los hombres serán egoístas, amantes del dinero, orgullosos. . . desobedecerán a sus padres, serán ingratos. . . Aparentarán ser muy religiosos, pero con sus hechos negarán el verdadero poder de la religión” (2 Timoteo 3: 1-5). Podríamos abundar en otras señales, pero basten éstas. Los me-

dios de comunicación se encargan todos los días de hacernos saber con cuánta exactitud se cumplen.

Ha de venir

“Pronto, muy pronto, vendrá el que tiene que venir. No tardará” (Hebreos 10: 37). La verdad no deja de serlo porque la ignoremos o la neguemos. “*Dios, que no miente*”, lo prometió (Tito 1: 2).

La Biblia concluye con un diálogo emocionante. Dios nos dice: “Vengo pronto”. Y desde el fondo del corazón, el creyente responde: “Así sea. ¡Ven, Señor Jesús!” (Apocalipsis 22: 20, 21). ☼

VIDA

en la tercera edad

Esther I. de Fayard fue redactora de nuestra editorial durante diez años y directora de **VIDA feliz** de 1983 a 1985. Es autora del libro *¿Tiene Dios algo para mí?*



El camino invisible

Peter Jenkins, un periodista norteamericano, tuvo la “alocada” idea de atravesar su país a pie. Para tomarle el “pulso” a su patria. Para palpar con las necesidades, alegrías y bondades de su gente. En octubre de 1973, acompañado por Cooper, su perro, emprendió la marcha en Alfred, estado de New York. Al llegar a New Orleans, cerca ya del Golfo de México, fin de la primera etapa del viaje, se encontró providencialmente con Bárbara Pennell, una bella joven con quien contrajo matrimonio. De allí en adelante caminaron juntos hasta Oregon, en la costa oeste del país. Llegaron a destino el 18 de febrero de 1979.

Terminada la aventura y ya en la dulcísima tranquilidad del hogar, escribieron tres libros que fueron *best sellers* en los Estados Unidos. Quiero referirme al titulado *The Road Unseen* (El camino invisible). En estilo ágil y atrapante, los Jenkins hacen vivir al lector distintas instancias límite de su increíble aventura. Las cuatro estaciones de cada año pasaran cinco veces sobre su camino en una cadena de situaciones difíciles y agotadoras: extenuados y sin dinero, pero siempre de cara a la meta.

Bárbara era creyente. Peter, en cambio, un librepensador. Esta aventura tan fascinante como extenuante los puso a prueba en todos los sentidos. Pronto se dieron cuenta de que el desafío de tener alimento, agua y un refugio donde descansar se codeaba diariamente con la fe. En *El camino invisible* se entretajan las vivencias y las providencias; las necesidades y las respuestas; los problemas y las soluciones; el temor y la paz. Y en esa madeja, enmarañada a veces, suave y libre otras, el gran descubrimiento de que al mismo tiempo que recorrían su país a pie, estaban también transitando “a pie” el camino invisible de la fe. Bárbara reafirmó la que ya tenía y Peter, en el contacto diario con el cielo, el bosque, la montaña, las estrellas y muchos seres humanos realmente humanos que sin duda Dios iba poniendo en su camino, encontró respuestas para sus inquietudes íntimas, y saboreó finalmente el gozo indescriptible de aceptar a Dios como su Padre amado y amante, y a su Hijo como su amigo y salvador.

Digamos, de paso, que hoy Bárbara y Peter disfrutaban de la vida junto con sus tres hijos en una granja propia en las bellas colinas de Tennessee.

Amigo lector: todos somos caminan-

tes de la vida. Por caminos suaves y bellos a veces, por escabrosos y difíciles otras veces, el tiempo nos va empujando, inexorablemente, hacia adelante, aunque sepamos que ese adelante está erizado por dificultades, temores, pérdidas y al fin, el fin. Le confieso que yo quiero imitar a Bárbara y Peter. Mientras avanzo en el camino de los días y los años, quiero avanzar también en el camino invisible de la fe. No de la fe como un bastón en el cual apoyar mis temores, sino de la que nace de una relación personal, de amigos, de confianza con mi Señor.

Al fin de cuentas, ¿qué es fe? “Es tener la plena seguridad de recibir lo que se espera; es estar convencidos [por las evidencias] de las cosas que no vemos” (Hebreos 11: 4, versión DHH). La fe no es misticismo. No se adquiere en un momento de excitación religiosa. “Viene como resultado de oír. . . el mensaje de Cristo” (Romanos 10: 17, versión DHH). ¿Y cuál es el mensaje de Cristo? “Que todo aquel que cree en él no muera, sino que tenga *vida eterna*” (S. Juan 3: 16, versión DHH, el énfasis es nuestro).

El camino invisible de la fe no tiene fin. ¿Lo transitamos juntos? Tenemos una cita con la eternidad.

La interpretación del inquietante enigma

El autor se sumerge en la profecía bíblica que abarca el mayor período de la historia de la humanidad, y que llega hasta el final de los tiempos.

Lorenzo J. Baum

Reconstruido el sueño en todos sus detalles, el rey podía escuchar con absoluta confianza su interpretación, pues le sobraban pruebas de que el Dios del cielo se lo había revelado al profeta para mostrarle su significado.

Con profundo interés escuchó las palabras de Daniel: “Tú, oh rey, eres rey de reyes; porque el Dios del cielo te ha dado reino, poder, fuerza y majestad. Y dondequiera que habitan hijos de hombres, bestias del campo y aves del cielo, él los ha entregado en tu mano y te ha dado el dominio sobre todo, tú eres aquella cabeza de oro.

“Y después de ti se levantará otro reino inferior al tuyo; y luego un tercer reino de bronce, el cual dominará sobre toda la tierra.

“Y el cuarto reino será fuerte como hierro; y como el hierro desmenuza y rompe todas las cosas, desmenuzará y quebrantará todo. Y lo que viste de los pies y los dedos, en parte de barro cocido de alfarero y en parte de hierro, será un reino di-

vidido; mas habrá en él algo de fuerza del hierro, así como viste hierro mezclado con barro cocido, el reino será en parte fuerte, y en parte frágil. Así como viste el hierro mezclado con barro, se mezclarán por medio de alianzas humanas; pero no se unirán el uno con el otro, como el hierro no se mezcla con el barro.

“Y en los días de estos reyes el Dios del cielo levantará un reino que no será jamás destruido, ni será el reino dejado a otro pueblo; desmenuzará y consumirá a todos estos reinos, pero él permanecerá para siempre, de la manera que viste que del monte fue cortada una piedra, no con mano, la cual desmenuzó el hierro, el bronce, el barro, la plata y el oro. El gran Dios ha mostrado al rey lo que ha de acontecer en lo por venir; y el sueño es verdadero, y fiel su interpretación” (Daniel 2: 37-45).

En síntesis, tenemos delineada en esta forma, por anticipado, la historia del mundo desde el año 602 AC hasta la venida del reino de Dios:

1) La caída del imperio babilónico. Esta profecía es una reiteración de nefastos anuncios acerca de Babilonia.

2) Surgimiento de un segundo imperio en lugar de Babilonia, pero de menor brillo que ésta, y su extinción.

3) Conquista del segundo imperio por un tercer poder mundial.

4) Surgimiento y caída de un cuarto imperio, que habría de ser “fuerte como el hierro”.

5) División del cuarto imperio en varias naciones, algunas de las cuales conservarían las características de “hierro” del cuarto imperio.

6) Permanente desunión de las naciones herederas del cuarto imperio.

7) Se efectuarían “alianzas humanas” para unir las en un gran estado, pero sin resultado positivo, pues “no se unirán el uno con el otro”.

8) Mientras todavía existieran las naciones herederas del cuarto imperio, “el Dios del cielo levantará un reino que no será jamás destruido”, que “desmenuzará y consumirá a todos estos reinos”, y que “permanecerá para siempre”.

La confirmación histórica de la predicción

¿Ratifica la historia tan atrevida predicción del futuro, que abarca ya más de veinticinco siglos? Para res-

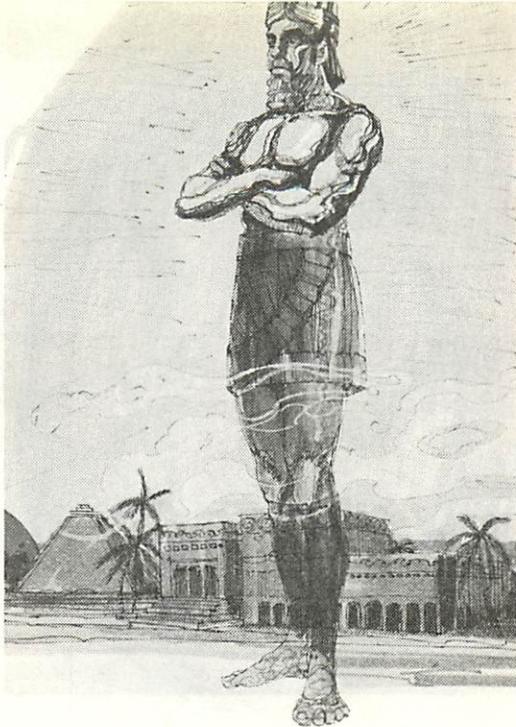
Lorenzo J. Baum, escritor de dilatada trayectoria, fue director de *Vida feliz*.

ponder con acierto, basta recordar lo que nos dicen los textos de la materia, o consultarlos para mayor precisión. Veamos, en forma resumida, en el orden señalado por la profecía, el testimonio de los hechos:

1) El profeta le había dicho a Nabucodonosor: “Tú eres aquella cabeza de oro”. Nada más apropiado para simbolizar el esplendor del reinado de Nabucodonosor. Ningún otro monarca, antes ni después de él, llevó tan lejos las conquistas de Babilonia, ni acumuló en la capital tantas riquezas saqueadas de otros pueblos, ni la embelleció con tantas y tan soberbias construcciones, ni llevó el imperio a su apogeo. La jactancia del rey —registrada en Daniel 4: 30: “¿No es ésta la gran Babilonia, que yo edificué para casa real con la fuerza de mi poder, y para gloria de mi majestad?”— no se alimentaba de meras ilusiones, sino de la convicción del papel que había desempeñado en forjar la gloria de la nación. Su largo reinado, de más de 60 años, su inteligencia y su energía hicieron de él el monarca más brillante de Babilonia, el verdadero creador de su grandeza.

Pero el profeta, sin temor de ser acusado de alta traición por lo que iba a decir, destruyó todos los sueños del rey de perpetuar la obra de su genio con esta simple declaración: “Después de ti se levantará otro reino inferior al tuyo”.

En efecto, relativamente pocos años después de Nabucodonosor, Babilonia fue conquistada por los medos y persas, a las órdenes de Ciro. Nabucodonosor reinó desde el año 604 AC, aproximadamente, hasta el 562. Lo sucedieron Evil Merodac, que murió en el 560. Desde esa fecha ocupó el trono Neriglísar (560-556 AC). Este fue sucedido por Nabonido (556-538 AC). En el 538, hallándose Belsasar, el hijo de Nabonido, como corregente en Babilonia mientras su padre estaba en campaña, la ciudad cayó en manos de sus enemigos. Belsasar fue muerto “y Darío de Media tomó el reino, siendo de sesenta y dos años” (Daniel 5: 31).



2) Caída Babilonia en el año 538, Medo Persia ocupó su lugar como potencia de primer orden en el mundo antiguo. Recordamos perfectamente sus campañas militares para conquistar a Grecia, en las cuales fracasó. Los persas no pudieron establecerse en Europa a causa de la resistencia de los helenos, pero extendieron su influencia política desde Etiopía, en el occidente, hasta la India, en el oriente. Era un territorio más extenso que el de Babilonia, pero Medo Persia no tuvo el esplendor y la grandeza de su predecesora. Era inferior con respecto a ésta como la plata lo es del oro.

Pero los días de este imperio también estaban contados. Cuando los griegos, que por siglos habían constituido ciudades estados que se combatían mutuamente, formaron un estado único bajo la dirección de Macedonia, Alejandro Magno pensó que la hora del desquite contra los enemigos tradicionales de Grecia había llegado. Pasó al Asia, y los persas le presentaron batalla en Gránico (333 AC), Iso (332), ambas adversas para ellos, y en Arbelas (331), bien en el interior del país, donde sufrieron una derrota decisiva y donde fue muerto el último soberano persa. Así desapareció el imperio que siguió a Babilonia.

3) Conquistada Medo Persia, surgió Grecia como la señora del mundo antiguo. En una campaña relámpago, Alejandro Magno pa-

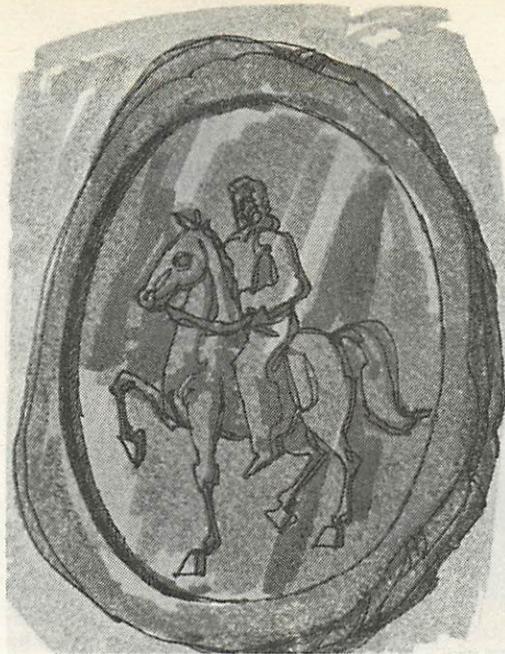
seó los victoriosos ejércitos griegos desde Egipto y Mesopotamia hasta las orillas del Indo, en la lejana India, y el idioma de la Hélade se extendió por todos los países de la vasta región que abarcaban sus conquistas. El historiador romano Plutarco nos dice que el conquistador “que pasó como un bólido, con rapidez increíble, desde el sol naciente hasta el poniente pensaba llevar el brillo de sus armas hasta Italia. . . Había tenido noticias del poder romano en Italia”.¹

Pero Alejandro Magno murió en Babilonia a la temprana edad de 32 años, y el imperio, después de una corta lucha por el poder entre sus generales, se dividió en cuatro reinos menores: el de Macedonia y Grecia, en el oeste, gobernado por Casandro; el de Asia menor y Tracia, al norte, por Lisímaco; el de Siria y la región oriental, por Seleuco; y el de Egipto, Palestina, Libia y Arabia, en el sur, cuyo trono ocupó Ptolomeo.

Simultáneamente al desarrollo de la historia de Babilonia, Medo Persia y Grecia, un oscuro pueblo cuya ciudad capital fue fundada a orillas del Tíber, en el año 753 AC, iba adquiriendo poder, y luego de establecer su dominio sobre toda la península itálica, se lanzó a la conquista del mundo. Sucesivamente fueron cayendo en sus manos los restos del imperio de Alejandro, y la última resistencia griega fue ven-

¿Ratifica la historia tan atrevida predicción del futuro, que abarca ya más de 25 siglos? Los hechos son los únicos que pueden responder.

El intento de la unificación europea por parte del Mercado Común nunca restablecerá un imperio con el centralismo que caracterizó al romano.



cida en la batalla de Pidna, reñida el 22 de julio del año 168 AC. Así la historia cerró el último capítulo de la hegemonía del “tercer reino”, y abrió el cuarto, “fuerte como el hierro”.

4) “El cuarto reino será fuerte como el hierro; y como el hierro desmenuza y rompe todas las cosas, desmenuzará y quebrantará todo”, había dicho el profeta. Y el agnóstico historiador Gibbon, emplea la misma figura para caracterizar al imperio romano:

“Las huestes de la república, vencidas a veces en cortas batallas, pero vencedoras siempre en la guerra, avanzaron con paso firme hacia el Eufrates, el Danubio, el Rin y el océano. Las imágenes de oro, plata o bronce que habrían podido servir para representar a las naciones y a sus reyes, cayeron sucesivamente desmoronadas por la férrea monarquía de Roma”.²

Roma cumplió exactamente la predicción profética, y aunque duró más que cualquiera de los imperios anteriores y “fue construida para la eternidad”, al decir de algunos autores, no habría de durar para siempre. Iba a ser fragmentada y sus restos nunca más formarían un nuevo imperio.

5) La sentencia de Roma, y el surgimiento de naciones independientes en su territorio están dichos en estas pocas palabras, sencillas, gráficas, claras y categóricas:

“Lo que viste de los pies y los dedos, en parte de barro cocido de alfarero y en parte de hierro, será un reino dividido; mas habrá en él algo de la fuerza del hierro, así como viste hierro mezclado con barro cocido. Y por ser los dedos de los pies en parte de hierro y en parte de barro cocido, el reino será en parte fuerte, y en parte frágil”.

¡Mil años después, la historia se encargó de confirmar la profecía! La vida de Roma se extendió desde el 753 AC, con la fundación de la ciudad por Rómulo y Remo, hasta bien avanzado el siglo V de nuestra era, cuando el último emperador del imperio de Occidente fue destronado por un bárbaro.

6) La profecía anunciaba que las naciones herederas del imperio Romano no se iban a unir jamás para formar un gran estado. “No se unirán” había dicho el profeta, “como no se mezcla el hierro con el barro cocido”.

Efectivamente, todos los esfuerzos que se han realizado a través de los siglos para unir a Europa se estrellaron contra el fracaso.

Carlomagno estableció su poder sobre la mayor parte de Francia, Italia, Bélgica y Alemania, y fundó el Santo Imperio Romano Germánico, que a su muerte legó, dividido en tres partes, a sus tres hijos. Carlos V pasó su vida luchando por el dominio de Europa, y al fin se refugió en un convento. Luis

XIV tampoco vio convertirse en realidad el mismo deseo. Más tarde, Napoleón quiso erigirse como el amo de Europa, pero cayó vencido en la batalla de Waterloo, porque “estorbaba a Dios”, como dice Víctor Hugo en *Los Miserables*.

Y en nuestro propio siglo, Hitler hizo el mismo intento, y fracasó.

Al repasar los hechos históricos, es realmente sorprendente comprobar cuán cerca estuvieron algunos conquistadores de lograr sus propósitos, y cómo un pequeño error de cálculo o una circunstancia fortuita desbarató sus planes y la obra de toda su vida.

En la batalla de Waterloo, un barranco desconocido u olvidado por Napoleón hizo fracasar la carga de sus coraceros, que debía ser decisiva.

En la última guerra, Hitler no se atrevió a invadir Inglaterra después del desastre de Dunquerque, cuando el espíritu de los ingleses estaba en su nivel más bajo, sus sistemas de comunicación abarrotados y perdida una gran parte de los elementos de combate del ejército en retirada. Si en ese momento se hubiera producido la invasión, que se había planeado desde hacía tiempo, probablemente el curso de la historia del mundo hubiera sido diferente. Pero está escrito que Europa nunca más podrá formar una sola unidad política.

7) La profecía dice, además, que se harían “alianzas humanas”. O como figuraba en la versión Reina-Valera: “mezclaránse con simiente humana” (la expresión “simiente humana” también se usa en la Biblia de Jerusalén). Los estados herederos del Imperio Romano tratarían, pues, de lograr la unificación de Europa mediante alianzas de parentesco entre sus soberanos. Y basta echar un vistazo a la historia para ver cómo, en un tiempo, todas las casas reinantes de Europa estaban emparentadas.

A Cristian I, rey de Dinamarca se lo llamó “el abuelo de Europa”, porque hijos, hijas, nietos y nietas suyos pertenecieron a casas reales del Viejo Mundo. La reina Victo-

ria, de Inglaterra, también podría haber sido considerada "la abuela de Europa" por la misma razón.

Pero los vínculos de parentesco tampoco pudieron lograr la unión de Europa. Sirva este ejemplo: En 1914, el emperador de Alemania, el zar de Rusia, y el rey de Inglaterra eran primos, pero ello no impidió la lucha armada entre sus pueblos.

La venida del reino universal y eterno

8) Ningún poder humano podrá constituir un quinto imperio mundial. Esa es la sentencia divina.

Dice la profecía: "En los días de estos reyes [estados resultantes de la división de Roma], el Dios del cielo levantará un reino que no será jamás destruido, ni será dejado el reino a otro pueblo". El cumplimiento al pie de la letra de la profecía del segundo capítulo del libro de Daniel, de tan larga proyección histórica, que reitera la promesa tantas veces repetida en la Biblia de un mundo nuevo, es una evidencia de que la predicción se ha de cristalizar indefectiblemente. Conociendo por anticipado, gracias a la revelación de la Biblia, lo que nos reserva el futuro, no hay motivo alguno para vivir en zozobra respecto del porvenir.

El panorama internacional puede ser sombrío, las amenazas de destrucción total del planeta y la aniquilación de la humanidad pueden parecer el destino fatal del mundo. Sin embargo, por oscuro que sea el porvenir, sabemos que el día radiante de un nuevo mundo y una nueva humanidad está pronto por amanecer.

Y esta esperanza no se fundamenta en especulaciones humanas, sino en la segura Palabra de Dios, eterna como él mismo, porque es la verdad.

Referencias

¹ La moral, artículo "La fortuna de los romanos", párrafo 13. Citado por Roy Franklin Cottrell, en *El amanecer de un nuevo día*, p. 93. Buenos Aires, 1936.

² Edward Gibbon, *The History of the Decline and Fall of the Roman Empire*, t. III, p. 634. Harper and Brothers, Nueva York.

VIDA

familiar

Carmen Block de Gómez es licenciada en Ciencias de la Educación, y tiene veinte años de docencia secundaria y universitaria.



Queremos hijos generosos

—Noemí, préstale por un ratito tu muñeca a Claudia— le dice la mamá tratando de convencerla. Pero la niña aprieta el juguete contra su pecho, expresando una innegable intención de retenerlo.

Muchos padres se preocupan cuando observan conductas egoístas en sus hijos y se preguntan si se tratará solamente de una etapa de su desarrollo. No hay que alarmarse. Entre los dos y los seis años, los chicos pasan por una etapa de egoísmo, pero ésta pronto desaparece y, si hubo una buena educación, la generosidad ocupará su lugar.

No es raro observar a un niño de dos años que, frente a otro chico, toma la mayor cantidad de juguetes que puede, mientras le dice: "¡Míol, ¡Míol!" Lo que ocurre es que él quiere disponer de todo en todo momento. Cada juguete le pertenece y, por lo tanto, puede usarlo cuando quiera. Por esta razón se manifiesta como egoísta.

Los chicos de tres y cuatro años se dan cuenta que vale la pena intercambiar los juguetes. A medida que crecen les resulta más fácil prestarlos. Pero a los cinco años razonan del siguiente modo: consideran injusto tener que compartir algo que les gusta mucho. Quieren sus juguetes aquí y ahora. Esta actitud desaparecerá alrededor de los seis años, cuando aprenden el sutil mecanismo del intercambio.

La educación para superar el egoísmo no es tarea fácil. Hay padres que luchan para erradicarlo. Otros, en cambio, no se dan cuenta de la necesidad de ayudar a sus hijos a vencerlo. Veamos algunas ideas para que los niños aprendan a compartir.

• **Usemos cuidadosamente la estrategia del cambio.** diciéndoles: "Mientras tú juegas con el coche de tu amiguito, él puede usar tu camioncito". A los dos años el niño aún no

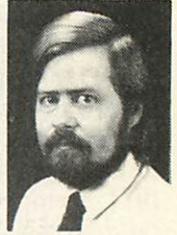
ha elaborado la noción de tiempo. Entonces la palabra "mientras" no tiene significado, por lo cual esta propuesta le hará temer que su camioncito desaparezca para siempre. Cuando el chico crezca, y sea capaz de diferenciar espacios de tiempo, este razonamiento dará buenos resultados.

• **Pongámonos en los zapatos de nuestros hijos.** Supongamos que uno de ellos tiene un triciclo nuevo y no quiere prestarlo para que otros den una vuelta en él. Entonces le decimos: "Préstáselo un ratito, no seas egoísta". Pensemos si a nosotros nos gustaría que venga un vecino, tome las llaves de nuestro coche y nos diga que desea dar una vuelta, y no mencione siquiera cuando nos lo va a devolver. Al niño le ocurre lo mismo que nos ocurriría a nosotros.

• **Aceptemos todo lo que el chico quiere darnos.** Muchas veces, los niños comen un caramelo y quieren compartirlo con mamá y papá. La reacción natural de los padres es decirles: "No, gracias, comelo tú". Si rechazamos sistemáticamente esas conductas generosas, estaremos enseñándoles a guardar todo para ellos en lugar de que aprendan a compartir.

• **Démosle la oportunidad de hacer regalos.** Si es el cumpleaños de la abuelita, planifiquemos con ellos la compra de un regalo y, llegado el momento, dejemos que se lo den. Al ver la felicidad de la abuelita, como de cualquier persona a quien hacen algún obsequio, aprenderán cuán hermoso es dar.

• **Finalmente, enseñemos con nuestro ejemplo.** Aunque no parezca, nuestros hijos se dan cuenta cuando atendemos generosamente a nuestros invitados, cuando prestamos el coche a un amigo que lo necesita, o cuando hacemos regalos a familiares, amigos o vecinos. En este caso, no veremos los resultados inmediatamente, pero este sutil modo de enseñar a ser generosos tendrá consecuencias perdurables.



...para su rostro

Es indudable que nuestro rostro significa muchísimo para nosotros. Para algunas personas esa importancia trasciende más allá de lo razonable, y se constituye en una verdadera obsesión. Esto determinó que la cirugía correctiva y reparadora —también llamada cirugía plástica o estética— avanzara notablemente estimulada por ese afán, razonable a veces y descontrolado otras, de parecer distintos de lo que somos.

Es en este sentido que se conocen casos de actores, artistas y personas en general que periódicamente utilizan el recurso de modificar las facciones del rostro en pos de un objetivo sumamente difundido entre mujeres y hombres: parecer más jóvenes. Sin embargo, no siempre tenemos en cuenta que nuestro rostro es un reflejo o resultado lógico de lo que hacemos con él, además de involucrar aspectos más profundos, como nuestro carácter. Por ello, mucho antes de apelar al uso del bisturí, podríamos estar en condiciones de "elegir" el tipo de rostro que nos acompañará hasta la vejez por medio del uso de elementos simples y útiles que logran lo que no puede hacer ningún artista plástico: mantener la frescura de nuestro rostro durante toda la vida.

Antes de considerar estos elementos, vale la pena convenir en que muchas personas no están conformes con sus facciones. Esto no siempre tiene que ver con un punto de vista estético, pues lo que para algunos es lindo suele no serlo para otros. En este sentido, algunas personas son particularmente críticas para con ese maravilloso carné de identidad que es el rostro.

En primer lugar debo decir que existen leyes de cumplimiento necesario para mantener la frescura del rostro. Esas leyes tienen que ver con nuestras costumbres y hábitos, y suelen ser comunes para objetivos más trascendentes, como obtener buena salud y mejor nivel de vida. Sucede que, a la hora

de respetarlas, nos dejamos llevar por el tráfago de nuestro ritmo de vida, la necesidad de conseguir más y más recursos materiales —para, muchas veces, algo más que una simple supervivencia— y otros objetivos que postergan lo *importante* en aras de lo *urgente*.

Esas leyes naturales son fundamentales para tener un rostro fresco y joven. En primer lugar, el descanso adecuado. Una persona cansada no puede ocultarlo, a menos que se coloque una máscara. Es que las primeras deformaciones que sufre el rostro se deben al reflejo del cansancio. Por lo tanto, una forma de conseguir mejorarlo es descansando adecuadamente tanto en cantidad como en calidad. Esto último tiene que ver con la "actividad" cerebral que se desarrolla durante el sueño, que neutraliza los beneficios del descanso. Me refiero al estrés nocturno y a los trastornos del sueño que aquejan a menudo a las personas que, aún durante el sueño, mantienen el rostro tenso y preocupado con una casi masiva contractura facial que muchas veces delata una serie interminable de ensoñaciones displacenteras.

Otra ley importante es una adecuada alimentación. El uso de frutas y verduras frescas proporciona, en forma natural y segura, la cantidad necesaria de vitaminas que los laboratorios pretenden suplantar a través de una abundantísima cantidad de costosos e innecesarios medicamentos y pomadas cosméticas.

Otra ley fundamental es la ingesta diaria de una abundante cantidad de agua pura. Sólo podríamos remplazar el agua por jugos de frutas naturales recién obtenidos. La vitalidad del rostro no sólo depende de las vitaminas que favorecen la vitalidad de la piel, sino también del grado de hidratación que se obtenga principalmente de beber agua pura.

Una ley ineluctable es la que determina que la ingesta de tóxicos da por resultado un deterioro rápido e inevi-

table de la piel del rostro. Es conocido por todos el efecto fácilmente reconocible del alcohol en el color y la tersura del rostro, especialmente de la nariz. Por otra parte, el tabaco altera de varios modos la vitalidad de la piel, particularmente en la cara. Produce sequedad, resquebrajamiento, arrugas y endurecimiento de la dermis, con sus lógicas consecuencias a nivel estético, las que no siempre convienen al fumador de abandonar el hábito. Muchos prefieren recurrir a técnicas cosméticas o quirúrgicas para solucionar los perjuicios que ellos mismos se provocan.

La exposición del rostro a factores climáticos inclementes suele atentar contra su frescura. Sin embargo, la persona que no está en contacto con el aire puro y el sol en forma adecuada también hará que su rostro pierda color y tersura. Especialmente en esta época debemos cuidar el equilibrio entre el dorado agradable de una exposición regulada y moderada al sol, y el exceso que seguramente traerá como consecuencia el endurecimiento y las arrugas en el rostro.

Por último cabe recordar que un exceso de preocupaciones, una personalidad impaciente y nerviosa, una conducta de relación vinculada con el egoísmo, la envidia, la codicia y la crítica permanente suelen ser parte de los factores psicológicos que definen un rostro desagradable. Pruebe invertir los factores y descubrirá que de la mano del altruismo, de la alegría y la sonrisa, de la amabilidad y la bondad obtendrá resultados notables mucho más allá de lo estético. Procure la paz, la confianza, la esperanza y el amor desinteresado, y verá que su eficacia supera todo lo novedoso y conocido en materia de masaje facial, cosméticos exóticos y hasta la cirugía reconstructiva y estética. Es más fácil, más barato y tiene una interminable lista de efectos colaterales que cambiarán algo más que su rostro. Una vez más, "elijá **VIDA**".

DIRECTOR

Ricardo Bentancur

REDACTORES

Mónica Casarramona**Aldo D. Orrego**

CORRECTOR

Ariel A. Pérez

SECRETARIA

Aurora H. de Martigani

DIRECTOR DE ARTE

Luis O. Marsón

FOTOGRAFO

Hugo Primucci

GERENTE GENERAL

Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL

Rolando A. Itin

GERENTE DE DISTRIBUCION

Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION

Daniel Pérez

Agencias

SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

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. QUILPUÉ: Errázuriz 1027, Casilla 237. Tels. 910039, 910874. 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. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tels. 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
N° 184439CORREO ARGENTINO
Suc. Florida (B) y Central (B)

PRINTED IN ARGENTINA

FRANQUEO A PAGAR
Cuenta N° 199

Últimas palabras

A causa de la opinión, y la insistencia, de muchos lectores respecto a que debiéramos tener en cada número un artículo que defienda los principios de la verdadera libertad religiosa, incluiremos para marzo un trabajo magistral de Clifford Goldstein, un escritor de origen judío.

Adelantamos algunos de los párrafos: “¿Deben las minorías religiosas ser meramente toleradas? ¿Es la tolerancia verdadera libertad religiosa? La libertad religiosa garantizada por un Estado, por lo general, está determinada por el modo en que el Estado considera a la religión. Si, por ejemplo, el Estado mira a la religión ‘como el opio de los pueblos’ (Karl Marx), o enseña que ‘son preferibles miles de catástrofes naturales y epidemias que la más leve noción de Dios’ (Vladimir Lenin), entonces el Estado será hostil hacia ella, y los resultados serán la cárcel, el exilio y los viajes al gulag. En tal caso, la libertad religiosa que el Estado permita será el resultado de la tolerancia. O si el Estado considera que ‘en poder de la Iglesia están tanto la espada espiritual como la espada material. . . y, por lo tanto, una espada debería estar bajo la otra, y la autoridad temporal sujeta a lo espiritual’ (Bonifacio VIII), o que ‘la Iglesia de Roma es una monarquía sobre todos los reinos de la tierra. . . y, por lo tanto, la Iglesia de Roma debe tener no sólo el poder espiritual sino también el supremo poder temporal’ (León XIII), entonces el resultado será la Inquisición, la estaca y el calabozo para quienes no están de acuerdo con las convicciones religiosas”.

Entonces, ¿cuál debiera ser la relación entre el Estado y la Iglesia para que no se vulnere el derecho de conciencia? ¿Cualquier otra relación entre el Estado y la Iglesia distinta a las dos presentadas en los párrafos anteriores sería un avance del secularismo materialista, que genera de ese modo un ateísmo práctico?

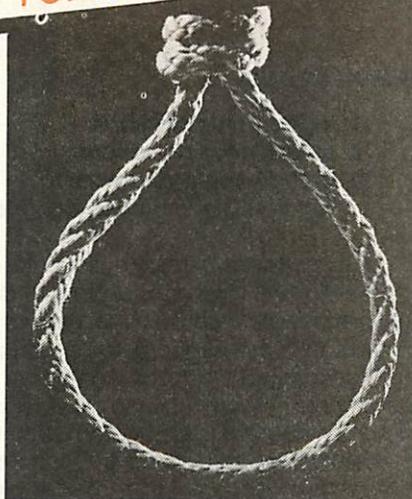
Hasta el próximo mes.—RB.



Cómo lograr que los hijos ayuden en el hogar

Penas de muerte: ¿crimen o castigo?

Próxima cita



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. —Febrero de 1991.

HELADO DE BANANA (PLATANO)

- 1/2 kg de bananas maduras**
- 1 cucharada de azúcar**
- Miel de palma a gusto**

Pelar las bananas, cortarlas en rodajas y colocarlas en el congelador o *freezer* hasta que tomen punto piedra. Sacarlas pocos minutos antes de usar. Colocar en la procesadora de alimentos, agregar el azúcar y pulsar varias veces la trituradora hasta formar una crema espesa. Servir en copas y salsear con miel de palma.

VIDA**HELADO DE TUTTI-FRUTTI**

- 2 tazas de frutas maduras**
- 3/4 taza de crema de leche**
- 2 claras de huevo**
- 2 cucharaditas de edulcorante**

Pisar o procesar las frutas hasta obtener un puré. Añadir la crema y el edulcorante hasta unir bien los ingredientes. En otro recipiente batir las claras a punto de nieve y mezclar las dos preparaciones. Llevar al congelador o *freezer* durante 2 horas, aproximadamente, hasta que solidifique.

VIDA**VIDA***en la cocina***Mmm... ¡qué helado!**

Ester S. de Primucci

HELADO DE PERA

- 1 kg de peras maduras**
- 2 cucharadas de azúcar**
- 150 cm³ de yogur a la vainilla**
- Higos secos y nueces, cantidad necesaria**

Pelar y cortar las peras, y quitarles las semillas. Ponerlas en un recipiente y llevarlas al congelador o *freezer* hasta que tomen punto piedra. Luego, colocar las peras en el recipiente de la procesadora, rociar con azúcar y procesar hasta desintegrar los trozos. Agregar el yogur y procesar nuevamente hasta formar una crema homogénea. Formar las porciones sobre una bandeja de metal y llevar al *freezer* hasta el momento de servir. Disponer las porciones en copas y decorar con higos y nueces picados.

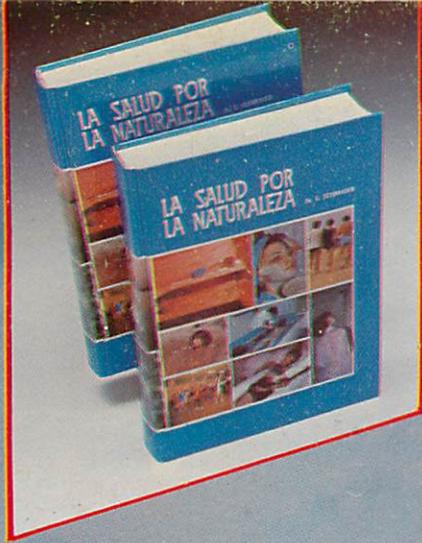
VIDA**HELADO DE MANZANA**

- 3 tazas de puré de manzana**
- 2 cucharaditas de edulcorante**
- 240 g de queso blanco descremado**

Unir los ingredientes hasta formar una crema homogénea. Llevar al congelador hasta que adquiera punto helado.

VIDA





NATURAMA **enciclopedia científica de medicina natural**

NATURAMA es una obra de consulta obligada para quienes no sólo desean prevenir enfermedades sino también curarlas en base a los recursos que ofrece la naturaleza. Su enorme valor radica en el amplio espectro de enfermedades presentadas (más de 250) y en el rigor científico del tratamiento.

Entre otros métodos terapéuticos, el autor presenta la importancia de la cura de Kneipp, de la hidroterapia, talasoterapia, aeroterapia, helioterapia y geoterapia.

En síntesis: "Esta obra va destinada a proporcionar al público en general un conocimiento suficiente de los medios naturales que, prudentemente utilizados, se constituyen en importantes fuentes de vitalidad". —Dr. Manuel A. Valenzuela, miembro de la Real Academia de Medicina de España.

NATURAMA: Más de dos millones de ejemplares en los hogares: alemanes, austríacos, belgas, españoles, franceses, italianos, portugueses, suizos. . . y ahora en su propia casa.

Autor: Ernst Schneider
Formato: 18,5 x 25,5

Presentación: 2 tomos ilustrados a todo color

Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 25.)