



CONECTADAS

Asociación Ministerial SIEMA / 3er. Trim. 2020



La revista CONECTADAS de la Asociación Ministerial es una publicación en línea de recursos para esposas de pastores producida por la División Interamericana Trimestralmente.

Asociación Ministerial de la División Interamericana

Secretario Ministerial:
Pr. Josney Rodriguez

Asoc. Secretaría Ministerial:
Cecilia Iglesias

Directora de la Revista
Cecilia Iglesias

Coordinadora de Contenido
Meriviana Ferreyra

Editora
Ana Laura Namorado

Traducción
Inglés:
Rony Arturo Ruiz Saucedo

Francés:
Kossivi Sanvi

Dirección Creativa y Diseño
Busani / Sam Hdz. Lara

8100 SW 117th Avenue
Miami, Florida 33183 USA
Año 2020

CONTENIDO



04 Querida Amiga
VOLVÍ A MI RINCÓN



05 El y Yo
VISTÁMONOS DE JESUCRISTO



07 Mi pequeña Grey
EL DILEMA: "QUIERO SER UNA MADRE VALDENSE"



10 Me seréis testigos
ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO



14 A tu salud
LOS ALIMENTOS: ¿MEDICINA O VENENO?



17 Testimonios
SEÑOR, YO NO QUIERO SUFRIR



19 Entre Nos
LOS ANCIANOS TOMAN CARTAS EN EL ASUNTO



22 Qué buena idea
NO INTENTES MÁS



24 A carcajadas
EL MISTERIO DE LOS CHOCOLATES



26 Nuestras Noticias
UNIÓN MEXICANA DEL SURESTE

VOLVÍ A MI RINCÓN

Una mañana cuando viajaba en el transporte del metro, escuché una cápsula informativa que procedía de la cabina, dirigida a los pasajeros. Llamó mi atención escuchar lo siguiente: "En el lenguaje del transporte por rieles se denomina catenaria a los cables aéreos de alimentación que transmiten energía eléctrica a los vagones, llamada también línea tranviaria y de trolebús. Divididas en: catenaria flexible y catenaria rígida; la corriente proviene de la subestación de la red general de energía y llega al tren por la catenaria a través de reguladores. Las catenarias deben permanecer activas siempre, de lo contrario el tren pararía y podría ser fatal."

Lo anterior me hizo relacionar mi vida como esposa de pastor a la catenaria, ya que se espera que nunca deba parar y cada día con mayor demanda de energía, misma que debo transmitir a mi familia y a mi iglesia; teniendo que actuar de manera rígida en ocasiones y en otras, flexible pero siempre allí. Rígida cuando hay que decir no, al educar y corregir en nuestro hogar; flexible cuando hay que escuchar, orientar, condescender, servir, callar cuando nos exigen e incluso cuando nos evidencian. ¡Todo ello implica un gran desafío!

Hay algo más impresionante sobre el tren y la catenaria, y es que mueven miles de personas diariamente, pero esto no sería posible si la catenaria se desconecta de la red general de la subestación. Y surgen las preguntas: ¿Es suficiente la energía que poseo para cubrir mi demanda? ¿Estoy conectada diariamente a la gran Fuente de energía? ¿Estoy confiando demasiado en mis años de experiencia? ¿Estoy creciendo? ¿O estoy repitiendo las experiencias y actuando como en años anteriores? ¿Quién es mi modelo a seguir? y ¿cuál es mi estímulo?

Consciente de que vivimos en una época de cambios constantes y especialmente en lo que concierne a la tecnología, me apena pensar que podamos depender tanto de las redes sociales y no de la RED más potente en el universo que es nuestro Dios. Por ello, decidí personalmente volver a mi rincón, a ese espacio de pequeñas dimensiones, aquel lugar que se nos aconseja tener en casa; un rincón especial donde se respire, se palpe y saboree la palabra de nuestro Dios: el rincón devocional.

Menciono volver porque es muy fácil ahora escuchar un devocional mientras manejas, es cómodo escoger leer algo digerido por otras personas que se nutren y comparten. Hemos sustituido las hermosas Escrituras con las cartas de amor de nuestro Padre por un aparato que contiene información muy buena, pero también, otra nada recomendable. Entiendo que la elección podría ser siempre hacia lo bueno, sin embargo olvidamos un aspecto esencial: Dios disfruta que compartamos tiempo con Él, un tiempo que sea especial y exclusivo. ¡Volvamos a las sendas antiguas!

"No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta." Rom.12:2.

Estimadas compañeras, si alguna se ha distraído, la invito a volver a ese rincón entrañable y reservado. A conectarse a la subestación general de la energía divina para sostener y alimentar, como la catenaria, a quienes están bajo nuestra tutela en el viaje hacia la eternidad.

Margarita de la Rosa es esposa de pastor en la Asociación Norte de Tamaulipas, Unión Mexicana del Norte.





VISTÁMONOS DE JESUCRISTO

“La noche está avanzada, y se acerca el día. Desechemos, pues, las obras de las tinieblas y vistámonos las armas de la luz. Andemos como de día, vistámonos del Señor Jesucristo, y no proveáis para los deseos de la carne”.

Romanos 13:12-14

Uno de estos días pasados me sorprendí al encontrar en mi saco una notita: “¡Mamá! ¡Te ves hermosa! ¡Te amo!” Me sentí muy amada por mi hijo. Sin duda él me mira con “ojos de amor”. Nosotras, como mujeres, siempre tratamos de vestirnos bien y tener una apariencia agradable a los ojos de nuestra familia; sin embargo, vestirnos de Jesucristo es el mayor logro espiritual que un cristiano verdadero anhelaría alcanzar. Permitir que las virtudes de Cristo se desarrollen en nuestra vida es un gran privilegio que se nos ha otorgado. Es el Espíritu Santo mismo el que produce en nosotros “el querer como el hacer por su buena voluntad”. (Fil. 2:13)

En su carta a los Gálatas, Pablo nos dice que todos los que hemos sido bautizados en Cristo, estamos revestidos de Él y si somos de Cristo, ciertamente del linaje de Abraham somos, y herederos, además de una hermosa promesa.

Hemos recibido una bendición excepcional al habérsenos entregado esas vestiduras el día de nuestro bautismo, pero también tenemos la responsabilidad de no mancharlas, de mantenerlas blancas y nítidas, libres de pecado.



Como esposas de pastores, hombres llamados a un sagrado ministerio en diferentes responsabilidades, también hemos sido llamadas y humildemente tratamos de cumplir ese importante cometido. Al hacerlo, usamos distintos tipos de vestimenta: algunas veces, ropa de gala para eventos especiales como bodas o bautismos; otras veces, uniformes y túnicas. Personalmente hay uno que me gusta utilizar y es mi favorito: el de esposa de pastor. Portar ese uniforme trae alegría inmensa a mi corazón. Me siento orgullosa y a la vez desafiada, pues los ojos de Dios están sobre mí en todo momento, habilitándome para portarlo con seriedad y profundo compromiso.

¡Cuánta responsabilidad llevamos a cuestas! Nuestro testimonio es una vestimenta que luce ante nuestro prójimo y el universo entero. Una mirada tierna, una mano auxiliadora o una palabra dicha en el momento y lugar oportunos, alentará tanto como un sermón lleno de poder. Vestirnos de Cristo es llevarlo dondequiera que vayamos. Elena G. de White declara: "Puede verse que algunos vienen de su diaria comunión con Dios revestidos con la mansedumbre de Cristo. Sus palabras no son como granizo desolador que aplasta todo a su paso; de sus labios emana dulzura. En forma completamente inconsciente, esparcen semillas de amor y bondad a lo largo de toda su senda, porque tienen a Cristo en el corazón. Su influencia se siente más de lo que se ve". (CBA 3:1177).

Estar vestidos de Cristo es estar cada día edificando en nuestro carácter, en nuestra conducta y en nuestro vivir. Es amar como Cristo amó y reflejar su carácter. En este proceso es necesario que las ropas viejas de los malos hábitos y antiguos estilos de vida sean desechadas de nuestro ropero, pues la noche está avanzada y se acerca el día; debemos desechar toda obra de las tinieblas. Vistámonos de las armas de la luz. (Rom. 13: 12-14) Sembremos pues, semillas de amor y bondad a lo largo de nuestro camino. Pablo lo explica también en 2 Corintios 3:18 "Mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor".

Como herederos de Abraham, también somos herederos de una maravillosa promesa. Muy pronto esta carne mortal, adolorida y moribunda será revestida con la inmortalidad de Jesucristo resucitado. Él cambiará nuestras ropas manchadas por una vestidura nueva y reluciente. Las ropas que hoy nos parecen lindas nada tendrán que ver con la nitidez de las vestimentas prometidas. Anhelemos cotidianamente estar vestidas con el carácter y la gracia de nuestro Señor Jesucristo.

Dime, **¿qué vestirás hoy?**

La hermana Clarice Elizabeth Beltrán Cárdenas estudió Contaduría Pública y Administración de Empresas. Es maestra en colegio adventista y esposa de pastor en la Asociación del Golfo de la Unión Mexicana del Norte..

El dilema:
“QUIERO
SER UNA
MADRE
VALDENSE”

“Rapidito vamos a orar, que ya es tarde” es una expresión que probablemente hemos dicho a nuestros hijos. En nuestra vida tan atareada quizás hemos olvidado lo prioritario: reservar momentos especiales con nuestros hijos y en ellos prepararlos para vivir con Jesús por la eternidad.

Desde que me convertí en mamá hace 15 años, mi percepción de la educación cambió. Soy maestra de profesión, pero ahora la educación traspuso el ámbito académico. No sólo era el ABC o el 1, 2, 3, sino que debía, además, proyectarse hacia la eternidad. Me sentía muy responsable ante Dios de enseñarle de su amor a ese pequeño ser, aun mientras crecía en mi vientre.

Escuché historias de madres ejemplares en la Biblia que impresionaron mi vida. Sin embargo, el ejemplo de educación que más atesoro es el de las madres de los niños valdenses. Y permíteme decirte que esas madres eran SIEMAS, porque eran esposas de misioneros. Ellas no se preocupaban por vivir en las laderas de los Alpes italianos, no se preocupaban si el color de la cocina combinaba con el piso, o por tener un auto último modelo. Ellas estaban preocupadas porque sus hijos aprendieran la Biblia, y no solamente versículos, sino ¡capítulos enteros!

Puedo imaginar a la mamá de uno de los niños valdenses, horneando el pan que vendería su esposo en la ciudad. Ella no estaba entretenida con su celular o esperando la última serie de estreno en internet. Ella estaba con su pequeño hijo, aprendiendo importantes secciones de la Biblia porque en la ciudad, la gente debía saber que Dios no era como lo describía la iglesia popular. Esa mamá valdense no desperdiciaba tiempo: mientras horneaba, su hijito leía y memorizaba, cuestión que la llenaba de expectativas promisorias al saber que no sólo estaba enseñando, sino formando a un misionero.



Las madres valdenses sabían que no podrían proteger a sus pequeños toda la vida, así que, “consideraban el temor de Dios como el principio de la sabiduría, no dejaban de ver lo importante que es tratar con el mundo, conocer a los hombres y llevar una vida activa para desarrollar la inteligencia y para despertar sus percepciones. De sus escuelas en las montañas enviaban algunos jóvenes a las instituciones de saber de las ciudades de Francia e Italia, donde encontraban un campo más vasto para estudiar, pensar y observar, que el que se encontraba en los Alpes de su tierra” (CS 63) Eso me suena muy familiar: nuestros hijos volarán hacia lugares donde únicamente llevarán lo que les enseñemos y los tesoros que hayamos guardado en sus corazones.

Esas madres valdenses no enviaban a sus hijos vacíos al partir. Entre sus ropas cosían porciones de la Biblia, porque tenían pasión por compartir el evangelio. Consideraban que debían salir a esparcirlo, sin importar las consecuencias. Ciertamente es que sus hijos estaban rodeados de las tentaciones mundanales de su época, al igual que los nuestros. El adversario sabía que esos muchachos llevaban la verdad, pero también, que habían recibido una sólida educación que los preparaba para enfrentar las acechanzas que sus agentes les presentaran.

Además, esos chicos que habían crecido a la sombra de sus piadosas madres, sabían escoger a sus amigos, porque cada parte aprendida de la Escritura estaba impresa en sus mentes y dirigía sus elecciones. Comprendían que su misión no era sólo aprender, sino enseñar y testificar.

Las familias valdenses creían en la inminencia del fin de este mundo, así que cada momento disponible era utilizado para instruir a los hijos. Nosotras también tenemos esa certeza: el fin se acerca. Utilicemos cada amanecer y atardecer para enseñar a nuestros pequeños que tienen una misión: vivir lo que han aprendido de la Biblia. Sentémoslos a nuestro lado y digámosles: “Eres un misionero, esparce la Palabra de Dios”.

No podemos decir: “Rapidito vamos a orar”. Dedicemos más tiempo al estudio de la palabra de Dios, Hagamos esos momentos alegres para los hijos, de acuerdo a sus edades, y cuando llegue el momento de emprender el vuelo, llevarán “cosidas” en sus corazones las enseñanzas bíblicas.

Mi elección es: **“Quiero ser una madre valdense”**, una SIEMA comprometida con mi hogar, mi iglesia y mi Dios.



Cesia Alvarado Zemleduch es esposa del pastor Edgar Sánchez. Ministran actualmente en la Unión Mexicana Central. Es maestra, conferenciante de salud emocional y escritora.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Se nos amonesta a redimir el tiempo. Pero el tiempo desperdiciado no puede recuperarse jamás. No podemos hacer retroceder ni un solo momento. La única manera en la cual podemos redimir nuestro tiempo es aprovechando lo más posible el que nos queda, colaborando con Dios en su gran plan de redención. (PVG 277.4)

Seguramente has dicho alguna vez: "Cuando tenga tiempo, mejoraré mi inglés" o "terminaré de bordar esa servilleta que comencé el año pasado", o "leeré tal libro", o "el tiempo se me fue como agua" ...

El tiempo es uno de los recursos más importantes, no sólo para los directivos de una organización, sino para cada ser humano. Es por ello que deseo compartir aquí algunas nociones generales sobre administración del tiempo, que ayudarán a aprovechar y sacar el máximo partido de este recurso limitado, de tal manera que podamos ser más productivas y estar más organizadas.

En primer lugar, es importante considerar que una mala organización nos hará perderlo e incluso también perder dinero. Una correcta organización del tiempo tiene que ir ligada a una buena coordinación con las personas que nos rodean y que forman parte de nuestro día a día. Esto implica disponer de una buena comunicación y tener claras las cualidades de cada uno.

Antes de actuar, hay que planear y programar cómo vamos a distribuir el tiempo, siendo conscientes de que la "hora 25" no existe, sobre todo cuando la presión de la montaña de pendientes y cosas que queremos hacer, provoque que intentemos estirar el tiempo como si fuera un elástico. La jornada de toda persona es de 24 horas solamente. Es todo el tiempo. No hay más. La calidad de la utilización de esas horas es la que marca las posibilidades de éxito.

I.Elementos que nos harán perder tiempo:

- Mala organización (planificación).
- Exceso de compromisos: hará que te sientas cansada

todo el tiempo, pensarás que es imposible cumplir con todos los compromisos y puede que lleguen a ti sentimientos de culpa. Por citar un ejemplo:

- Gloria Trotman en su libro "Sorpresas de una vida fuera de lo común" menciona, respecto a los compromisos en el ministerio: "Hay periodos, en la vida de una mujer, en los cuales no podrá ser tan activa en la iglesia como le gustaría". Es importante colaborar, pero antes de hacerlo elijamos las áreas en las cuales no sacrifiquemos a nuestras familias y nuestra propia salud. El equilibrio es fundamental.
- Intrusiones: llamadas telefónicas, reuniones mal planificadas o a destiempo, imprevistos, la nunca bien ponderada procrastinación, etc.
- Dificultad para delegar: No podemos hacer todo, tenemos que aprender a delegar.

II. Para lograr el rendimiento óptimo del tiempo, tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- Tareas:

- **Tareas proactivas:** son aquellas que están programadas, son las más importantes porque están vinculadas a nuestras metas.
 - **Tareas reactivas:** Son las que no están programadas. Si bien las tareas más importantes son las programadas, tendremos que darles un carácter de urgencia, intentando resolverlas cuanto antes mejor, dejando tiempo para las imprevistas.
- **Planificación y delegación de funciones:** cuando mejor planificamos, más tiempo tendremos. De igual manera al delegar.
- **Relajación.** Es importante tomar tiempo, aunque sea breve, para reponer las fuerzas. Es sano planificar tiempo para relajarse durante el día y también durante las horas de la noche.
- **Computadora, teléfono, celular, etc.** Cada cosa en su lugar. Que estos elementos sean una herramienta y no distractores frente a nuestras prioridades.
- **Dar orden a las cosas.** Atender de acuerdo a las prioridades, lo que viene primero. Muchas veces empezamos a trabajar con lo que nos apetece más ya que nos resulta más placentero y dejamos lo más complicado para el final. Mejor sería comenzar con las tareas que son más exigentes o difíciles, dejando para el final las que requieren menor concentración. "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy".
- **Presupuestar tiempo para planificar el tiempo.** Antes de organizar a la familia y a los pares, es importante que nos organicemos a nosotras mismas, teniendo en cuenta que los imprevistos y las interrupciones surgirán. Debemos presupuestar un tiempo para hacer nuestra organización del tiempo.
- **Recompensas.** Después de haber terminado un trabajo en tiempo y forma, recompénsate a ti misma, ya sea con un paseo, un programa de TV, lectura de un libro, desarrollo y atención de un hobby, etc
- Por último, si de verdad se quiere conseguir éxito en la organización del tiempo, se deberá cultivar la tenacidad, acompañada de la oración, para que Dios nos dé la sabiduría necesaria para fijar prioridades en todas las áreas de nuestra vida y ordenar nuestros días. ¡Sí se puede!

"Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría". (Salmos 90:12)



Lucia Leonor Garavaglia, es licenciada en Administración, Asociación del Golfo, Unión Mexicana del Norte



LOS ALIMENTOS: & MEDICINA O VENENO?

Entonces, ya sea que comáis, que bebáis, o que hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios. (1 Cor. 10:31)

Ante la controversia actual en cuanto a la alimentación por causa de la manipulación genética de plantas y animales, el uso indiscriminado de los pesticidas, las distintas dietas (algunas de ellas sin fundamento científico, como la dieta KETO) y otras polémicas más, se ha vuelto muy complicada la decisión de qué tipo de alimentos presentar en la mesa para nuestra familia cada día.

Antes, sólo me preocupaba por presentar frutas, vegetales frescos, cereales integrales, sustitutos de leches y quesos a base de soya. Cocinar sin uso de grasas hidrogenadas o de origen animal; en fin, seguir los consejos sobre la salud. Pero hoy, con tanta información, ya no puedes comer manzanas, porque es una de las frutas más fumigadas con más de 30 pesticidas diferentes, así como los arándanos y las fresas, entre otros.

Ya no es seguro el uso de la soya, el maíz y el trigo porque han sido modificados genéticamente (MG). Pese a la falta de estudios contundentes que demuestren sus efectos sobre la salud, ha sido evidente la propagación de numerosas alergias alimenticias, antes inexistentes, por lo que se ha hecho mucho ruido acerca de sus posibles daños al organismo.

Las hojas es otro tema. Se recomienda que para su consumo sean orgánicas, al igual que el resto del reino vegetal, pero ahí entra el factor económico. Llevar una dieta a base de alimentos y productos orgánicos es costoso, y pocas familias pastorales lo podrían costear. Y, ni hablar de los huevos, pescados y animales modificados, ¡realmente es aterrador!

Soy madre de familia, y me gozaba ofreciendo alimentos sanos para mi esposo y mis hijas, y enseñando a los hermanos a preparar distintos platos para llevar una

dieta saludable. Siempre he investigado y participado en cursos y charlas sobre salud y alimentación, hasta que me convertí en instructora de nutrición, ayudando a aclarar dudas y dando consejos asertivos según la necesidad de cada persona. Pero hace unos meses, ¡me sentí acongojada! Tras estudiar y profundizar sobre la condición actual de los alimentos a nivel global, descubrí que todo lo que comemos no es seguro. Que cada fruta, verdura, cereal, aunque sea integral, en vez de aportar salud al cuerpo, lo que aporta son sustancias nocivas que preparan a los órganos para distintas enfermedades crónicas y algunas mortales.

La Sra. Elena de White menciona que cada madre es la médica de su hogar, y que la salud de sus hijos depende de ella. ¡Qué gran responsabilidad! Desde hace muchos años me he esforzado por preparar en casa la mayor parte de los alimentos que consumimos, como panes, granolas, yoghurt, distintas leches y quesos vegetales, mermeladas sin azúcar y mucho más. Todo en pro de conservar la salud de mi familia, pero ahora ni siquiera eso es garantía de salud para ellos. De verdad me sentí abrumada. Y lo peor del caso, no sabía con quién conversar sobre el asunto, porque no quería confundir a alguien a causa de mis inquietudes de entonces. Así que oré, y le pedí sabiduría y equilibrio a Dios. Mi intención permanente es honrarlo, y ante este dilema, me confesé ignorante, a pesar de todos mis conocimientos. Necesitaba su ayuda para saber qué hacer.

Días después, una hermana atribulada por su estado de salud, me hizo una pregunta: Si los alimentos sanos ya no son seguros para conservar la salud, ¿de qué sirve llevar un régimen alimenticio adecuado, si al final igual me voy a enfermar?

Rápidamente le contesté: Pues claro que siempre habrá beneficio. Porque el consumo de alimentos nocivos apresurará el proceso de la enfermedad y la degeneración del cerebro y la salud; en cambio, la alimentación recomendada por Dios para nosotros siempre aportará beneficios y sus daños serán menores.

Luego, meditando en lo que yo misma había respondido a la hermana, y que le dio ánimo en medio de su padecimiento, decidí tomar acciones. Dejé de investigar sobre los daños y perjuicios de los alimentos y sus procesos de cultivo y manipulación, y empecé a investigar sobre métodos que nos puedan ayudar a minimizar las amenazas de tales alimentos, y eso es lo que deseo compartir con ustedes a través de este artículo.

1. Cómo eliminar residuos de insecticidas y ceras que se usan para que brille la fruta:

Remoja en bicarbonato y vinagre: Esta opción te ayudará a eliminar gran parte de las sustancias tóxicas. Coloca un recipiente lleno de agua y agrega una cucharada de bicarbonato y otra de vinagre. Deja remojar las frutas y vegetales.

Utiliza vinagre de manzana: Diluye un vaso de vinagre de manzana en 1 litro de agua y lava los alimentos con esta mezcla.

Elimina hojas externas dañadas: Las bacterias que causan enfermedades crecen más rápido en las hojas en mal estado.

Utiliza un cepillo de dientes: Frota suavemente, de modo que los residuos y las suciedades se eliminen por completo de las frutas y verduras.





Vinagre y sal: Mezcla un vaso de vinagre con medio litro de agua con sal. Después introduce el alimento en la mezcla y deja que repose durante 30 minutos.

Retira la piel de frutas y vegetales: Aunque muchos nutrientes están en las cáscaras, también es la parte más afectada por los pesticidas.

Lava hierbas en manojos pequeños: Lava las hierbas como el apio, el perejil, la menta o el cilantro en pequeños manojos, y da vuelta a cada una hasta que todas las ramas queden limpias.

2. EN CUANTO A LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS:

Debes reconocer los más comunes: Maíz y todos sus derivados (harinas, salvados, aceite y jarabe entre otros), soya y sus derivados, algodón, papas, caña de azúcar, arroz, tomates de larga duración, frutillas o fresas.

Opta por alimentos ecológicos, libres de transgénicos: Una buena opción para evitar los alimentos transgénicos es comprar productos ecológicos. Su sello de certificación les exige que todos sus ingredientes procedan de la agricultura biológica.

Es decir, deben estar cultivados de forma sostenible y sin pesticidas químicos. También deben estar 100% libres de OMG.

Esto se hace extensivo a la carne ecológica. Para obtener la certificación los animales sólo pueden alimentarse con piensos ecológicos. De este modo, siempre que adquieras productos con el sello ecológico, tendrás asegurado que no se trata de alimentos transgénicos.

Resulta realmente complicado detectar los alimentos transgénicos únicamente a través de su etiquetado. Por ello, te recomiendo las siguientes estrategias:

- Evita en la medida de lo posible los productos procesados, con muchos aditivos. Además de no ser sanos, podrían contener OMG.
- Si compras productos cárnicos o derivados de la soya, el maíz o la colza (col), intenta que sean ecológicos. Si esto no es posible, al menos procura elegir aquellos que indiquen claramente en la etiqueta que son de origen no transgénico. Es mejor evitar todo tipo de carne, pero si la consumes, opta por las orgánicas; son más costosas pero, ¡te aseguro que una quimioterapia cuesta más!

3. SI NO TIENES MÁS REMEDIO QUE COMPRAR UN PRODUCTO CONVENCIONAL DE ALTO RIESGO, ANALIZA CUIDADOSAMENTE LOS ADITIVOS QUE LLEVA, DESCARTANDO AQUELLOS QUE INCLUYAN INGREDIENTES INDUSTRIALIZADOS, SOSPECHOSOS, TALES COMO:

- Almidón
- Aceites o grasas vegetales (si se indica que proceden del maíz, la soya o la canola o no se especifica de qué tipo de grasa se trata).
- Ácidos grasos.
- Emulgentes, especialmente los siguientes: E470, E471, E472, E473, E475 y E477.
- Endulzantes derivados de féculas (caramelo, dextrosa, fructosa, glucosa, grits, isomaltosa, jarabe de glucosa, jarabe de maíz, maltodextrina, maltodextrina, sorbitol (E-420)).
- Harina de maíz o de soya.
- Lecitina de soya o de girasol (E322).

- Proteína de soya.
- Sémola de maíz o de soya.

Para averiguar más sobre la composición de estos productos, visita este sitio Web sobre aditivos alimentarios. Con esta información, debes ser capaz de evitar que alimentos transgénicos lleguen a tu mesa.

4. PARA APORTAR MÁS BENEFICIOS A TU CUERPO, PUEDES RECURRIR A LOS ALIMENTOS ANCESTRALES.

Es curioso descubrir que la forma de conservación de los vegetales de verano para la época del invierno, además de proveer esos alimentos en la escasez, fuera a constituirse en una medicina.

El kimchi, un alimento probiótico vegetal. Un profundo estudio científico publicado en Journal of Medicinal Food, concluye que los beneficios del kimchi para la salud son inagotables: anticancerígeno, combate la obesidad, reduce el colesterol, aporta vitaminas A, B y C, suaviza la digestión, tiene propiedades antioxidantes y antienvjecimiento, mejora la salud del cerebro, fortalece el sistema inmunológico y la salud de la piel. ¡Casi nada!

El chucrut es otra potencia anticancerígena, fuente de probióticos y mucho más.

Invertir en aceite extra virgen de coco, oliva o de sésamo, vinagre de manzanas orgánico y miel pura sin refinar de abejas.

Tomar infusiones de plantas medicinales: Existen plantas antialérgicas que incluso pueden librarnos de distintas causas de intoxicación. La planta alfombra, por ejemplo, también llamada manto de la virgen, tocador o coleo, aunque es de ornato, su mayor valor radica en sus propiedades antialérgicas, yo lo comprobé personalmente.

Tomar agua con limón en ayunas.


Usar la raíz de cúrcuma y jengibre en la medida de lo posible.

Usar la cebolla y ajo frecuentemente y en su estado natural.

Hacer lavados intestinales usando plantas medicinales como la manzanilla (camomila) una vez por semana durante un mes, y luego 1 vez cada 3 o 6 meses. Tener el colon limpio es una garantía para lograr un organismo sano. Se considera que el origen de las enfermedades se encuentra en el colon.

Practicar los 8 remedios naturales que conocemos a la perfección, en especial la temperancia. Les invito a profundizar en el amplio y abarcante significado de la temperancia, ya que no se refiere sólo a comida y bebida.

Después de esta información vital, hemos de reconocer más que nunca, que agradecer a Dios cada día por los alimentos que nos da y solicitar su bendición por la comida mediante la oración, es indispensable para evitar la enfermedad. Si comemos y bebemos con gozo y para la gloria de Dios, no dudaremos en tomar las mejores decisiones en nuestra alimentación.



Línor de Kabbas es esposa del Pr. Vladimir Kabbas, madre de 3 hijas, conferenciante, escritora e instructora de nutrición y cocina saludable de la Asociación Metropolitana de Panamá en la Unión Panameña.

“SEÑOR, YO NO QUIERO SUFRIR”



Hablando de mi madre, siempre me he hecho esta pregunta: “Si ella era una fiel misionera, una cristiana ejemplar, ¿por qué tuvo que sufrir tanto?”

Mamá era una mujer muy comprometida: no había pueblo cercano donde ella no hubiera ido a predicar. Ayudaba a todos. ¿Quién no conocía su casa? Porque colportores y pastores siempre comían y dormían a su amparo. Daba su diezmo y mucho más. Mi madre tenía una bodega, un negocio del que la gente comentaba admirada: “¿Qué hace esta señora para que su bodega siempre esté llena?”. Y yo soy testigo de que podía haber muchas razones, todas ellas espirituales, pero una de las cuestiones era práctica: ella nunca daba medida falsa, siempre pesaba los gramos completos.

Cierto día recibimos una llamada. Era mi madre al teléfono diciendo: “No puedo hablar, mi lengua se traba. No sé que tengo, siento algo raro”. Inmediatamente le dijimos a uno de mis hermanos: “Lleva a mamá inmediatamente al hospital”. Entonces tuvimos un diagnóstico: “Está teniendo los síntomas de Alzheimer”. Desafortunadamente mi madre escuchó lo que le dijo el médico a mi hermano: “Esto no tiene cura. Vamos a empezar el tratamiento pero es solo cuestión de tiempo”.

Finalmente el diagnóstico fue otro, un derrame cerebral que implicó un año de sufrimiento y dolor. Los ocho hijos nos turnábamos para cuidarla, unas veces interna en el hospital, otras veces en la casa, muchas veces inconsciente, alimentándola por sonda, bañándola y vistiéndola como si fuera una bebé. Sinceramente yo no podía resistir verla en ese estado, pero siempre venía a mi mente lo que decía en su media lengua, cuando me veía llorar: “Canta, hija, canta. Al Señor le gusta que se le cante”.

Ella yacía sin poder moverse, sin poder comer; su mirada decía muchas cosas, tales como “no quiero morir”, “quiero seguir viva”, “tengo tantos planes pendientes, tantos sueños sin realizar”. En cierta ocasión, le dije: “Mamita, no te preocupes por nada. Todo está bien, todo está en orden”. Ella movía la cabeza como insistiendo en que le había faltado hacer algo más, que tenía algo que terminar y debía hacerlo antes de morir.

Muchas veces, mientras oraba tomando su manos fuertemente, pedía a Dios que mi madre ya no sufriera más, pero cuando pensaba en perderla, mi corazón se resistía. Al despedirme temía fuese la última vez que la viera. Viviendo en otra ciudad siempre me encontraba a la expectativa de lo que iba a pasar. Fue en esos días cuando mi padre me llamó y me dijo: “Hijita, tu mamita ya se nos va. Está en el hospital nuevamente sin conocimiento”.

Fui a mi dormitorio, cerré la puerta. ¡Tenía tanto dolor que lloré gritando! ¡Nada hacía que mi pena disminuyera! Desconocía lo que muchos seres humanos han vivido cuando pierden al ser que les dio la vida. Es algo que sin Dios sería imposible de resistir.

Mientras estaba arrodillada, sentí vívidamente que una mano me tocaba el hombro e inmediatamente una paz inmensa llenó mi corazón. Experimenté la tranquilidad necesaria para asumir la pérdida y seguir con los trámites y todo lo que conlleva esta situación.

Ahora, cuando reflexiono acerca de lo vivido, no puedo evitar decirle a nuestro Padre: "Señor, yo no quiero sufrir lo que sufrió mi madre. Si ella, que fue mejor que yo, una gran misionera, sufrió tanto, Dios, líbrame de tanto dolor". Pero también recuerdo cómo la muerte de mi madre trajo a tantas personas a la iglesia. Muchos vecinos, amigos, compañeros del mercado y familiares estuvieron presentes en el templo, y pudieron presenciar un culto plétórico de gratitud y de esperanza. Todos trajeron tantas cosas que ya no sabíamos dónde poner los abundantes víveres. Mis hermanos estaban tan agradecidos... reconocían que hasta en su muerte hubo de sobra.

Recordar a mi madre es ver su sonrisa alegre, su ímpetu para las cuestiones espirituales. Sin embargo, no puedo evitar recordar también su dolor. Me conforta saber que ahora solo está descansando a la espera de la final trompeta. Jesús vuelve pronto, y sí, muy pronto también veré a mi madre con la misma sonrisa alegre, pero ya sin dolor y con todos sus sentidos funcionando a la perfección. Sí, llegará el momento cuando todas nuestras inquietudes tendrán una sola respuesta:

"No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí, en la casa de mi padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy pues a preparar lugar para vosotros, y si me fuere y os aparejare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis". (Juan 14:1-3)

Meriviana Ferreyra es esposa del Pr. Melchor Ferreyra, con tres hijos: Genaro, Norma y Stephanie y tres preciosos nietos: Moisés, Zack y Anderson. Estamos agradecidos a Dios por tantos logros y bendiciones recibidas en nuestro recorrido en el ministerio





LOS ANCIANOS TOMAN CARTAS 2

A la semana siguiente, al octavo día de aquella petición, se cumplía la cita dada por los ancianos. A la misma hora de la vez anterior llegó el grupo representativo de los querellantes. Después de los saludos de rigor, Gerson volvió a tomar la palabra:

«Señores, como nos pidieron la semana pasada, henos aquí para recibir la respuesta que tienen para nuestros hermanos artesanos, cuyo caso aún merece la muy valiosa y muy preciada atención de ustedes. Somos todo oídos.»

El anciano Selemot estaba presente, pero como había sido preacordado, Isui ben Simri, el más anciano y venerable de los jueces, tomó esta vez la palabra, no queriendo delegar en ningún otro el importante hallazgo que quería transmitir sin ambivalencias.

«Amigos y hermanos, ciudadanos de Dan, representantes de los artesanos que han venido a nosotros en busca de respuestas y de soluciones, les tenemos noticias, quizá no las que ustedes esperan. Con relación a la joven artesana que se ha incorporado a nuestra comunidad, hemos hecho las averiguaciones de rigor. Su nombre es Gomer, hija de Diblaim. Viene del otro extremo del país, de la región al sur de Samaria, la capital. Ha escogido establecerse en nuestro medio por las facilidades del comercio y de la materia prima que ella usa en sus artesanías, y que aquí halla sin inconvenientes y a excelente precio.

«¿Que por qué ha prosperado tan rápido y tan asombrosamente? Por la ejemplar diligencia con que maneja sus negocios y su taller. Sabe trabajar días de hasta dieciséis horas, en las diversas artesanías que cultiva con exquisitez. ¿Que por qué vive sola? Porque es huérfana y le resulta más conveniente que haber venido con toda su familia extendida. ¿Que por qué no se ha casado? Porque aún no ha llegado ese feliz momento, y porque su compromiso se vio afectado por la muerte de sus progenitores. Un asunto de la dote que no viene al caso elaborar. ¿Que cuánto tiempo va a estar entre nosotros? El tiempo que necesite o que ella crea conveniente, porque no hemos hallado nada ilegal ni cuestionable en sus transacciones comerciales ni en su vida privada que motive tomar acción alguna en contra suya.

«Éste, Gerson y amigos, es el mensaje que llevarán de vuelta a sus socios artesanos. No hay nada que hacerle. A esta joven hay que dejarla trabajar honradamente y ganarse su sustento, y quién sabe si hasta de su dote se estará proveyendo. Recuerden que no se le puede poner bozal al buey que trilla.

«Muchas gracias por sus inquietudes. Espero que se hayan contestado todas. La competencia es en buena lid. ¡Adelante!»

Al concluir su veredicto, el anciano Isui dio por terminada la entrevista, la audiencia a Gerson y a sus dos amigos. Éstos, dándose cuenta de que no podían esperar más de los jueces, se despidieron medio cortados, y se alejaron de la puerta de la ciudad en camino a sus respectivos talleres, y a rendir su informe a sus correligionarios que los habían enviado.

Bien les había adelantado Isui que la investigación no había rendido el informe que ellos esperaban. Era como si el informe hubiese sido preparado para beneficio de la tal Gomer. Pero al ir comentando con sus amigos por el camino de regreso, fue naciendo en el corazón de ellos la espinita de la convicción de que ese no era el final, que aquel asunto no quedaría despedido tan fácilmente. De alguna manera Gomer se las había ingeniado para convencer a los investigadores de su punto de vista distorsionado, pero ellos prevalecerían a la postre. Era sólo cuestión de tiempo. Cuestión de tiempo, de paciencia, de atención a los detalles, de estar atentos a los movimientos de la Gomer, porque en algún momento se iba a equivocar, a confundir alguna verdad con sus mentiras, a dejar ver su verdadera identidad y sus verdaderas motivaciones. Entonces, allí estarían ellos para capitalizar sobre el asunto nuevamente.

De este modo fue matizado el informe que ofrecieron Gerson y sus amigos ante quienes los habían enviado a los ancianos de la ciudad, ante el grupo de artesanos que se sentían amenazados por la tan exitosa incursión de Gomer en su mercado. Y la matización de aquel informe, creciendo como una bola de nieve arrastrada sobre la nieve fresca, fue creciendo y ampliándose al pasar de mano en mano y de boca en boca. Cada interesado le añadía estrategias a su gusto, según las maquinaciones de su propio corazón, hasta que se convirtió en una verdadera monstruosidad de odio y de discriminación que le seguiría los pasos a Gomer por años, sin que ella pudiera librarse de su oneroso peso de injusticia.

Por su parte, no le fue difícil a Gomer deducir que una vez solicitada e iniciada aquella investigación alevosa, no habrían de conformarse los artesanos con nada menos que con su expulsión de la comunidad. Si bien los ancianos habían venido a indagar de una manera cortés y sin prejuicios, y aunque tenía la convicción de que habían entendido y habían salido convencidos con sus respuestas, ella sabía que había tenido que contestar a sus preguntas con sumo cuidado para no incriminarse a sí misma, para no darles información específica que ellos no pidieran, aunque esto había implicado ciertas medias verdades, como la de su orfandad, o la de su familia extendida, o la explicación sobre la ruptura del compromiso contraído para su matrimonio.

Gomer comenzó a planificar calladamente para cuando le tocara salir de Dan. Ya comenzaba a ver su salida como algo inminente. Pero esperaría, aprovechando el gran auge de su clientela y de sus ganancias. Debía aprovechar la cresta de la ola que la llevaba a toda velocidad. No había necesidad de salir huyendo mientras se hallaba en la cima del éxito comercial. Ella había esperado tener éxito, pero jamás había soñado con que éste fuera como se le presentaba, como lo estaba experimentando. Sin dejarse ofuscar, sin embargo, fue adquiriendo bienes que fueran fácilmente transportables, haciendo inversiones que le resultarían beneficiosas a largo plazo: perfumes de precios altísimos, que ella podría vender en otro lugar y volverlos en liquidez para su propio sostenimiento, por ejemplo. Iba conservando algunos artículos de sus artesanías mejor logradas con miras a llevarlos consigo para que, a la hora de reiniciar sus labores en donde se estableciera, tuviera muestras de su trabajo, que seguramente le abrirían las puertas para construirse una nueva posición social en un nuevo medio.

Las maquinaciones de los envidiosos no tardaron en reaparecer, sin embargo, Gomer pudo trabajar poco más de un año, después de aquella investigación, con la tácita protección del consejo de ancianos de la ciudad. Por otro lado, en proporción a la oposición que se iba levantando en su contra, así iba creciendo su negocio y sus ganancias. Y en esa misma proporción iba ella aprovisionándose de los artículos necesarios para el momento de partir. Su taller ya le quedaba demasiado pequeño, pero muy sabiamente, no quiso ni invertir en otro local, ni cambiar la ubicación del mismo, dos pasos que hubieran sido comercialmente desastrosos en las circunstancias de ella. Capeó la tormenta con la frente en alto durante más de tres años, y salió airoso de las ordalías.

NO INTENTES MÁS

Hoy quiero confesarles que mi Biblia es una prueba viviente del daño que el pecado hace en nuestras vidas. Antes que preparen la hoguera por lo dicho, atiendan a la siguiente explicación a corazón abierto.

Dicen que “no todo lo que brilla es oro”, o en otras palabras, “no todo lo que sale en Pinterest queda bien”. De paso, me declaro fan de Pinterest, es una de las apps más creativas que existen (bájala, si aún no la tienes). Luego de la pausa comercial, les cuento que mientras estaba yo procrastinando en esa aplicación, encontré una imagen con un diseño que alguien había realizado en el costado de su Biblia. Nueva confesión: ¡me encantó! Yo quería que mi Biblia se viera igual de hermosa, y no pensaba “dejar para mañana lo que podía hacer hoy”, así que saqué mi colección de marcadores, mi linda Biblia último modelo con himnario incluido, y comencé la misión que yo sola me había encomendado.

Elegí el costado inferior de la Biblia, y entonces tuve la primera advertencia. La hermosa orilla dorada no absorbía la tinta del marcador. Debí detenerme en ese momento, pero no lo hice. Me había empecinado. Me fui al costado derecho, el que está más largo, ese no me fallaría (pobre ilusa, el papel seguía siendo el mismo). Esta vez, hice más presión en el marcador para lograr el resultado, y bueno... ¿qué imaginan que ocurrió? Al buen entendedor, pocas palabras. Ustedes sí son inteligentes; seguro desde el principio sabían qué ocurriría. En buen hondureño, resumo lo que pasó... “¡Me terminé de pasear en mi Biblia!” Traducción: ¡La eché a perder!

Pese a todo, no me detuve. ¡Ahora necesitaba repararla! Así que compré una pintura dorada, pensando que al cubrir con pintura mi mala obra de arte, todo volvería a la normalidad. ¡Ya sé, soy un desastre! El remedio salió peor, ¡literal! Se pegaron todas las páginas y la pintura se cayó. De verdad, intenté de todo, ¡hasta quise cortarle la orilla a las páginas! Afortunadamente, mi mejor amigo me detuvo, antes que terminara de destruirla. Simplemente me dijo: “Déjala como está, no la toques más.” En ese momento entendí que tendría que aceptar mi Biblia con su “nuevo diseño”.

Quizá tienes idea de cómo me sentí al insistir en hacer algo que parecía bueno, para terminar arruinándolo todo. Ya sé, da pena, y no sólo me refiero a las ocasiones en que he tratado de ocultar mi Biblia. Sabes, no hay mucho qué hacer, las marcas siempre van a estar allí porque la solución no está en nuestras manos. Pero Dios quiere decirte algo: “Ven, dejemos las cosas claras. ¿Tus pecados te dejaron manchado? Tranquilo, ¡te dejo blanco como la nieve! ¿Son rojos tirando a morado? Calma, pueblo, ¡yo los dejo blancos como la lana! Simplemente deja eso como está, escúchame a mí, y vas a recibir lo mejor de la tierra” (Isaías 1:18-19, ligeramente contextualizado).

Ya escuchaste al artista de tu vida, no intentes más. Él se encargará de hacerte brillar de nuevo.



El misterio de los chocolates

Esa vez mi esposo me había regalado una caja de chocolates. ¡Era tan bonita que la coloqué en la mesa de noche, al lado de mi cama! Así, de vez en cuando, podía tomar un chocolatito y disfrutarlo.

Pasó como un mes sin que volviéramos a abrir la caja de los chocolates, así que cierto día dijimos: "Después del almuerzo, eso será el postre". Muy emocionada, tomé la caja, la abrí con todo mi entusiasmo y ... ¡sorpresa!!!! Estaba vacía

Chasqueada fui y le reclamé a mi esposo: "¿Cómo pudiste comer todos esos chocolates, y lo peor, hacerlo solo? Eran tu regalo para mí". Mi esposo, sorprendido, me respondió: "¿Yo? No, de verdad. Ya ni me acordaba de ellos".

Así que, buscando culpables, le pregunté a mi pequeña hija (éramos solo tres en aquel entonces): "Hijita, ¿quién se comió los chocolates?" "Mami", me respondió, "yo solo me comí 2 chocolates". ¡Pero esa caja tenía más de 70 mini chocolates!, pensé. Mi esposo, serenamente, le preguntó de nuevo: "¿Segura que fueron sólo 2 chocolates?" "Sí, papi, 2 chocolates... después de almorzar, abría la cajita y sólo tomaba 2, papito".

De esa manera nuestra mente matemática pudo resolver el misterio de los chocolates.

Linor de Kabbas es coordinadora de Mia, MM y SIEMA. Esposa del Pr. Vladimir Kabbas, presidente de la Misión Andes Metro de la Unión Panameña.



NOTICIAS



UNIÓN MEXICANA DEL SURESTE

El pasado mes de junio se celebró el 2º. Concilio Ministerial de la Unión Mexicana del Sureste en la hermosa Riviera Maya. Fue un bendecido evento que albergó a todas las familias ministeriales, y tuvo atención especial para el grupo de pastores, las esposas, hijos pequeños e hijos adolescentes, cada uno con oradores distintos. Los invitados fueron el Dr. Elie Henry, presidente de la DIA, el Dr. Cooper de la Conferencia General, el Dr. Fayard de la Universidad de Loma Linda, el Pr. Pedro Iglesias, Secretario Ministerial de la DIA y la Mtra. Cecilia Iglesias, directora de SIEMA de la DIA.

El evento se enfocó en varias premisas básicas, entre las que destacaron;

1. Fortalecer la vocación y el compromiso ministerial
2. Proveer a los hijos de pastores de identidad y sentido de misión.
3. Valorar y reconocer el rol de ser esposa de un pastor adventista.

Indudablemente Dios nos bendijo de forma desbordante, ya que el concilio fortaleció los lazos familiares y amistosos, pero principalmente, afianzó el compromiso ministerial de las familias asistentes.

Edith Ruiz de Espinoza es Psicóloga Educativa y Directora de SIEMA en la Unión Mexicana del Sureste.

