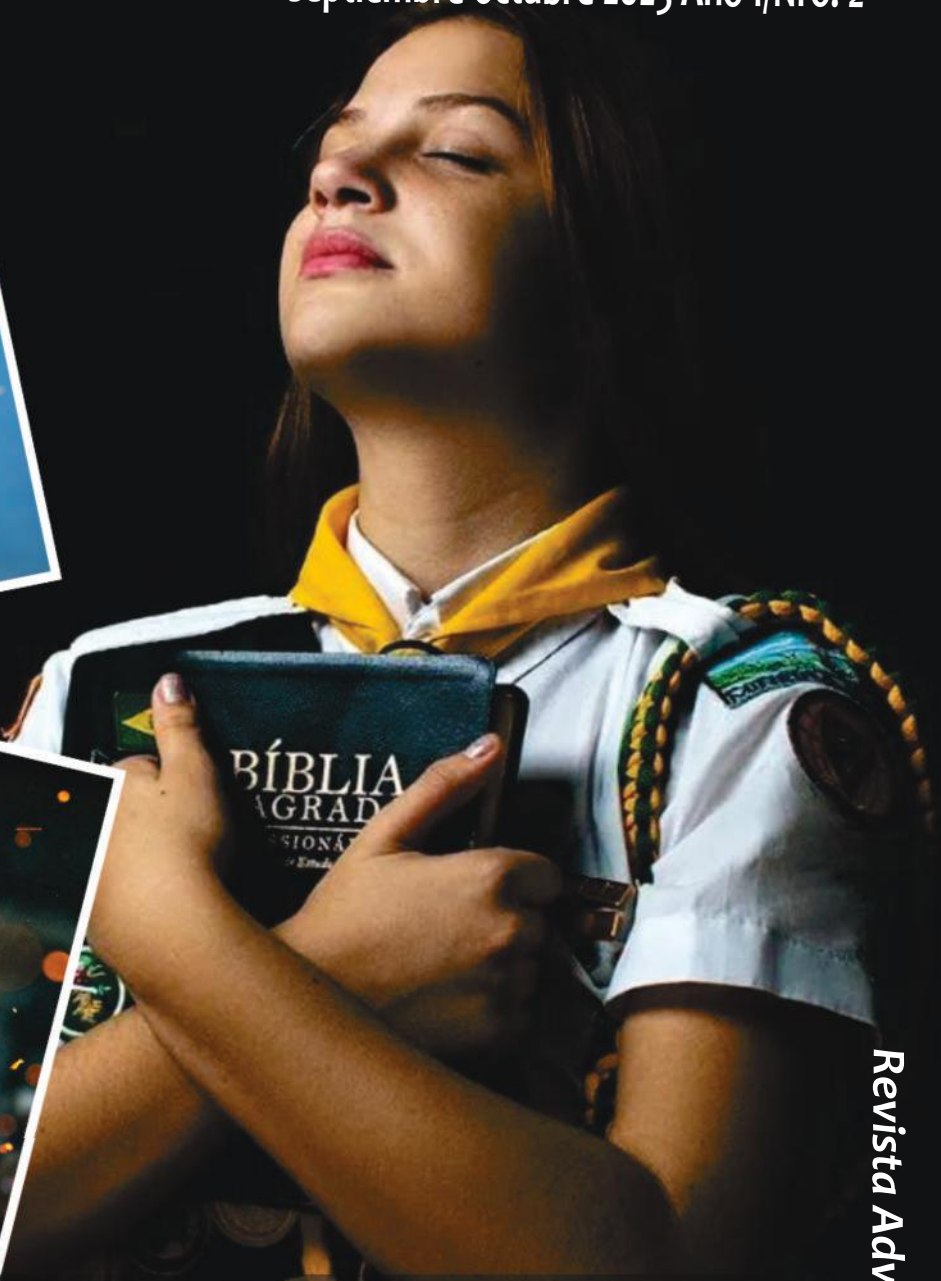


septiembre-octubre 2023 Año 1/Nro. 2



LA VOZ DEL ESTE



Revista Adventista de La Delegación del Este-Cuba

SMARIO

De una semilla, una Iglesia



04

*Organizan Compañía
en Cañadón*



07

Cristianos para servir



08

09

¡Seca tus lágrimas!



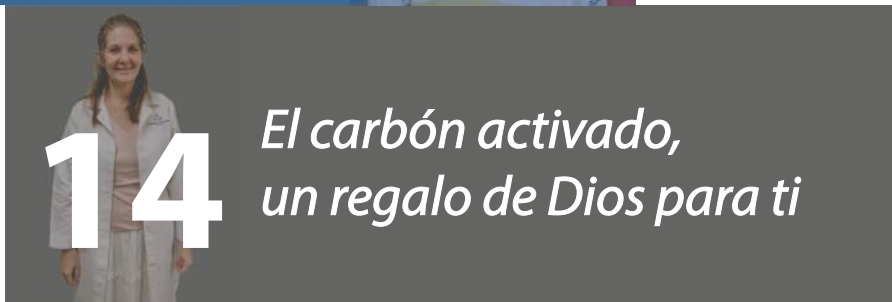
*Smiles,
sembrando sonrisas*

10



14

*El carbón activado,
un regalo de Dios para ti*



Dirección

Pr. Eber Delgado

Editor en Jefe

Yulianny Ramos

Producción

Yaima Cano

J' de Redacción

Eduardo Roche

Dir. Fotografía

Aliet Mayo

Fotógrafo:

Jaziel Suárez

Diseño y Maquetación

Pedro Escalante y Yulianny Ramos

Corrección

Rut Herrera

Colaboradores

Aliuska Baños

Rafael A. Infante

Leyta E. Sánchez



DELEGACIÓN DEL ESTE

Cuba #238 e/ Narciso López y

Cervantes CP80100

Teléfono: 24497727

vozdeleste@iasdcuba.org



REFUGIOS DE ESPERANZA

Vivimos en tiempos inciertos y desafiantes. Sin embargo, muchas familias no pierden la ilusión de un futuro mejor. Por eso, sufren al ver sus sueños desvanecerse y sus lágrimas caer por la falta de esperanza. El desamparo y la impotencia les agobian, y ese mañana más brillante parece inalcanzable.

Es en estos momentos de incertidumbre y desesperación, cuando la iglesia debe brillar con mayor intensidad; ya que las iglesias no solo son santuarios de oración, sino también refugios de esperanza. Cada congregación debe levantarse como un faro resplandeciente y cálido, para iluminar y reconfortar a todas las personas a su alrededor.

La iglesia eres tú, somos todos. Tú puedes ser el cambio:

“Levántate, resplandece; porque ha venido tu luz, y la gloria de Jehová ha nacido sobre ti.”
(Isaías 60:1)

Con el fin de apoyar a todas las congregaciones en el anhelo de ser auténticos oasis de esperanza en medio del desierto emocional por el cual muchos están pasando, presentamos las siguientes ideas:

- Invita a familiares, amigos y vecinos a los servicios y eventos de la iglesia.
- Crea el ambiente para que cada servicio de adoración sea acogedor, a fin de que cada persona sin importar su situación económica social o emocional se sienta bienvenida y a gusto.
- Construye puentes hacia un futuro esperanzador haciendo que cada persona se sienta amada, valorada y digna de una vida plena.
- Planifica ferias de salud periódicamente, para orientar a las personas acerca de cómo usar los remedios naturales que Dios ha dispuesto para nuestro bienestar.
- Organiza actividades creativas, como grupos de música, o arte y manualidades, donde las personas puedan expresar sus emociones y encontrar alegría aún en medio de las dificultades.

- Ofrece proyectos educativos, divertidos y seguros para niños. Los padres asistirán donde sus hijos sean bien atendidos, cuidados y educados.

- Establece programas de mentoría donde los miembros de la iglesia con experiencia puedan enseñar y orientar a los jóvenes y a quienes estén interesados en aprender algo nuevo.

- Organiza visitas regulares a las casas, para brindar compañía, oración y apoyo espiritual y emocional.

- Provee oportunidades para que los miembros de la congregación se involucren en proyectos que ayuden a las personas más vulnerables con ropa y alimentos, así como otros tipos de servicios comunitarios.

La iglesia debe ser una voz que anuncia el amor de Dios, sirve al necesitado, comparte esperanza, consuela al afligido e infunde ánimo y gozo. Estamos llamados a curar la desesperación, el temor la angustia y la ansiedad con amor, compasión y acción. Cada sonrisa que compartimos, cada alimento que brindamos y cada palabra de aliento que pronunciamos, puede ser un rayo de luz para algún corazón carente de esperanza.

La iglesia debe ser un lugar donde se comparta y se viva la esperanza. Un lugar donde se ore unos por otros, se alienten unos a otros y se edifique unos a otros (Hebreos 10:24-25). Un lugar donde se amen los unos a los otros (Juan 13:34) Un lugar donde se atienda a las necesidades materiales y espirituales de las personas (Mateo 25:31-46). Y que todos sepan, que, bajo cualquier circunstancia, los planes de Dios para cada persona son para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza. (Jeremías 29:11).

Pr. Eber Delgado
Presidente de la
Delegación del Este



De una

Semillá, una Iglesia

Por: Yulianny Ramos Domínguez

“Así es el reino de Dios, como cuando un hombre hecha semilla en la tierra...” (Mr 4:26), así se esparció la predicación en un campo llamado Sandino, perteneciente al municipio Puerto Padre de la provincia Las Tunas. Lugar donde Enma Austin Ferias, esparció las semillas obtenidas a partir de sus frutos, por haber recibido el mensaje adventista.

“... y duerme y se levanta, de noche y de día, y la semilla crece sin que él (predicador) sepa cómo.” (Mr 4:27). La familia Torres Martínez fue la primera en germinar, aceptando el mensaje adventista y descendiendo a las aguas bautismales. Ellos ofrecieron su casa para formar un grupo pequeño, que se transformó en una Escuela Sabática Filial. Sin embargo, esta obra no perduró, pues tuvieron que dejar la zona para volver al municipio.

Mas no importa si los vientos azotan la siembra, porque la buena semilla guarda en si el potencial de ser un gran árbol. Y aunque el brote se doble por la brisa, las semillas son fácilmente

esparcidas. Así ocurrió con el campo de Sandino, en un nuevo intento el sembrador volvió a plantar en casa de Juan Josías y varias personas fueron bautizadas. Otra ventisca trajo la enfermedad a un miembro de esa familia y las semillas llegaron hasta la casa de Mayelín. Siguió creciendo el sembradío del evangelio y se extendió por otras dos casas, donde más personas se entregaron a Cristo.

La visitación casa a casa completó los espacios vacíos del campo y nuevas posturas nacieron al aceptar las buenas nuevas. Si bien hay que sembrar para cosechar, solo con la oración se pueden abonar los campos de cultivos. La búsqueda constante de tiempos de estudio y la oración de los unos por los otros, mantuvo cálido sus corazones durante el frío invierno, que significó la pandemia de la Covid-19. Así nos cuenta Enma, quien se desempeña como Directora Misionera de la Iglesia que hoy existe en Sandino.

Pasado el tiempo, los fieles del lugar comenzaron a

realizar regularmente la Escuela Sabática, apoyados por el hermano Maikel y su esposa, quienes venían desde Puerto Padre. “Nos propusimos hacer bancos, pero no teníamos dinero ni materiales. Sin embargo, en mi patio había dos árboles de guinga, que cortamos en la primera luna menguante y luego los trabajamos. Entre todos conseguimos hacer tres bancos, porque antes nos sentábamos en piedras, ladrillos o lo que apareciera.

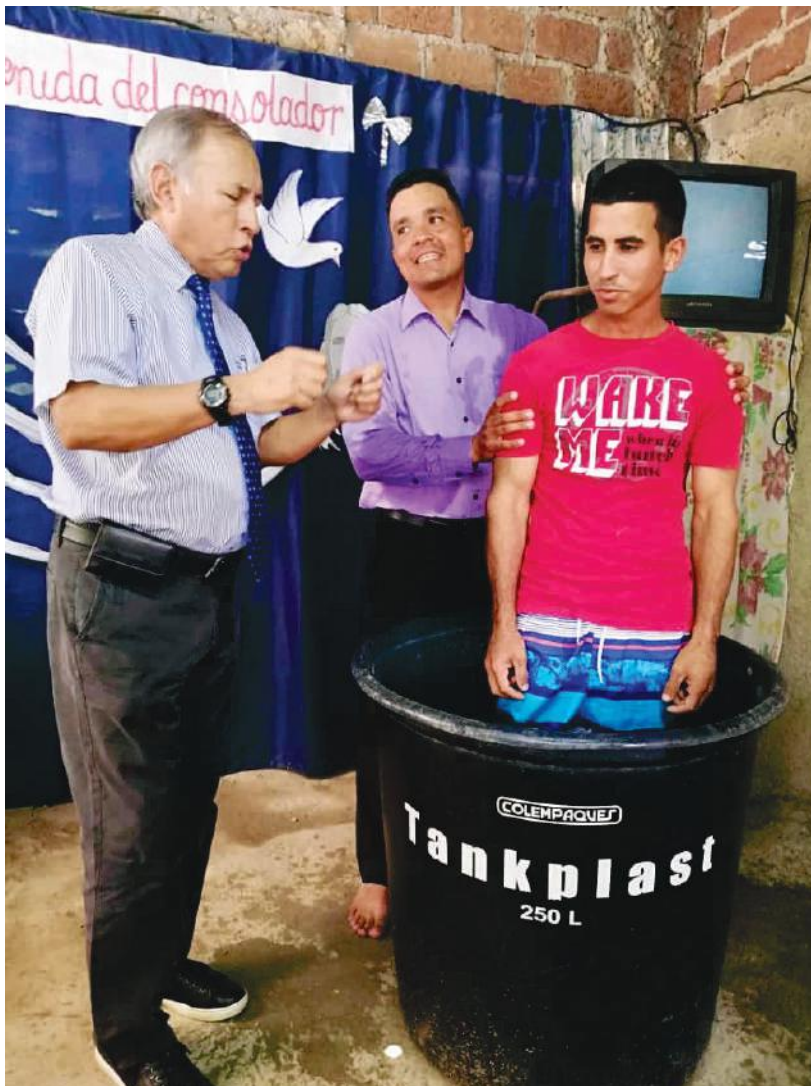
Más tarde, alguien nos regaló un equipo de audio que estaba medio dañado, pero lo arreglamos. También nos dieron un DVD y una memoria USB, que mejoraron el sonido y los servicios de alabanza. No recuerdo de dónde salieron dos bocinas, pero sí recuerdo a las personas aceptando el mensaje”. Con una voz suave y agradecida Enma me cuenta de sus avances. “Porque de suyo lleva fruto la tierra, primero hierba, luego la espiga, después el grano lleno de espiga; y cuando el fruto está maduro, en seguida se mete la hoz, porque la siega ha



llegado” (Mr 4:28-29); tanto así que “mandábamos a buscar al pastor y el venía y los bautizaba, primero los niños, luego sus padres, después los parientes; alcanzábamos las familias y la congregación se fue consolidando”, agrega Enma con una sonrisa en los labios. Aunque no tenían la intención de hacer una iglesia, Dios prosperó la obra y entonces el hermano Luis Enrique Bruzón, donó la mitad de su casa para el lugar de reunión. El sábado 16 de septiembre de este año, Sandino fue organizada como iglesia con 46 miembros.

Esta directora misionera confirma una vez más que “el método de Cristo es el más efectivo, acercarse como quien quiere hacerles un bien, porque eso es lo que hacemos. Además, se necesita mucha oración y por medio del ministerio de bondad, el trabajo de persona a persona, la predicación se fue extendiendo.”

El cambio de estilo de vida y el amor fraternal que muestran los hermanos ha impactado a la comunidad. La manera diferente de hacer las cosas, ha despertado la curiosidad de muchos vecinos que se han acercado para preguntar ¿qué pasa en casa de Luis?, Allí se han encontrado con Cristo y ya no pueden volver a su vida anterior.



Semana de Vida Familiar concluye con nuevos bautizos



“Familias Fuertes. Familias Felices”, este fue el tema de la Semana de Vida Familiar celebrada del 9 al 16 de septiembre en todo el territorio de la Delegación del Este.

En la iglesia de Buey Arriba la semana comprendió varias actividades. Por cada jornada se determinó un punto de oración, tales como los hijos, la espiritualidad, los noviazgos, la salud y las personas de la tercera

edad. El material “Llaves para mentes sanas” fue de estudio para las familias de la congregación. También se desarrolló el proyecto “Familias que Oran” con el objetivo de visitar a familias e invitarlas al programa de oración. Se reconocieron, además, a las parejas participantes durante la pillamada realizada; actividad que tenía el propósito de fortalecer los lazos familiares y recordar que Dios es el creador y el centro de las familias.

La Semana de Vida Familiar concluyó con un programa especial de Escuela Sabática con nueve bautizos.

Celebran Día del Conquistador

En el marco del Día del Conquistador, el Club de conquistadores Altar, de la Iglesia Adventista de Cacocum, salió a las calles inspirado en el Blanco del Conquistado: “Predicar el mensaje del advenimiento a todo el mundo en mi generación”. Las marchas, la entrega de literatura, el uso de sus uniformes de gala y sus palabras de esperanza, llamaron la atención de los pobladores, quienes se acercaban para escucharlos hablar de Jesús.

Su impacto alcanzó a los pasajeros del tren Habana- Santiago de Cuba que realizaba su parada de tránsito. Ese día, muchos pasajeros



prosiguieron su viaje, pero esta vez, sabiendo que Jesús los ama y que dio su vida para salvarlos.

Iglesia Central de Holguín arriba a 85 años



Este 25 de septiembre la Iglesia Central de Holguín celebró el 85 aniversario de estar anunciando el evangelio. Tras el trabajo misionero de varios

pastores, fue en el año 1937 que se realizaron los primeros nueve bautizos en el río de Alcides Pino; pero no fue hasta 1947 que se inicia la construcción del nuevo templo en la calle Gareyalde número 224.

Hoy los 874 miembros de esta congregación celebran la permanencia de la obra de Dios. Al decir de Alexander Samón, pastor de esta iglesia, el trabajo principal sigue siendo el discipulado y enseñar a cada miembro a cumplir con su propósito fundamental: ser activos en la misión.

Organizan Compañía en Cañadón

El pasado 7 de octubre, con la presencia de los líderes de la Delegación, se organizó en el poblado de Cañadón, una nueva compañía que agrupa a 35 hermanos bautizados y algunas visitas. A través de la revelación por un sueño, Daniel Hernández Alfonso recibió el llamado de Dios para predicar en Cañadón, Consejo Popular de Holguín; quien junto a su esposa Mirsy Inés Aguilera Ávila, llegó a esta comunidad como obrero laico para dar a conocer el mensaje adventista.

Tras cuatro años de trabajo, el anuncio del evangelio en la zona ha transformado la vida de varias personas, trayendo sanidad a sus cuerpos y esperanza a sus almas. Tal es el caso de la hermana Lidia Rodríguez, quien ha dejado las muletas que le ayudaban en su torpe caminar y cuyas úlceras han sido sanadas. Según Alberto Ballester, pastor del Distrito Holguín Sur, la organización de Cañadón es un paso más para continuar con la obra de la predicación del evangelio en la diseminación de la verdad.



Desde el 14 de octubre se desarrolla el programa de oración “40 Amaneceres con Jesús” que este año tiene como tema “Atrévete a pedir más”. El

“Atrévete a pedir más”

programa es una recopilación del libro escrito por Melody Mason con testimonios para ayudar a los creyentes a reconocer su dependencia de Dios.

Una Cumbre de Oración en la zona ministerial de Holguín dio inicio al programa que se extenderá hasta el 22 de noviembre.

Durante estos días no solo se invita al creyente a orar y buscar comunión con Dios sino también a realizar tiempos de ayunos, ya sea de abstenerse de alimentos específicos por un tiempo, del entretenimiento o la televisión, o de cualquier cosa que pudiera darte más tiempo con Dios.

“Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones; y entonces vendrá el fin”. (Mt. 24:14) Siguiendo este principio, la Iglesia Adventista del Séptimo Día (IASD) predica la pronta venida de nuestro Señor y Salvador Jesús. Con el objetivo de conocer sobre las proyecciones de la obra adventista, nuestro equipo de La Voz del Este se entrevistó con el Pastor Elie Henry, presidente de la División Interamericana, a propósito de su estancia en nuestra Asociación, el pasado mes de septiembre.

Entrevistador: ¿Qué planes y proyectos está impulsando la División Interamericana con el propósito de fortalecer el crecimiento de la Iglesia?

Pastor Elie Henry: La División Interamericana se enorgullece de la fuerza viva de la Iglesia y estamos impulsando la misión de la Iglesia en tres áreas.

Primero: **Evangelismo.** Estamos trabajando para que el evangelio pueda llegar a todos los lugares a través de los grupos pequeños, campañas de evangelismo y semanas de oración.

Segundo: **Educación.** Esta es una manera de formar a nuestra gente para impulsar a todos los miembros a ser discípulos de Jesús.

Tercero: **Trabajo Comunitario.** Somos cristianos adventistas no para nosotros mismos, sino para **predicar el evangelio eterno** a toda la creación, **a través de una vida dedicada al servicio al prójimo.** Aquí en Holguín, ese es el tipo de cristiano que hay; lo reconozco y quiero ser como él. Eso es lo que estamos queriendo tener en la División Interamericana.

Entrevistador: ¿Qué consejo le daría a los líderes locales, pastores y miembros de la Iglesia para que puedan ser mejores servidores comunitarios?

Pastor Elie Henry: **Ser cristiano es ser misionero.** La hermana White dice que “...todo el que nace en la

Iglesia nace como un misionero”. Cada miembro de Iglesia tiene que ponerse al servicio de Dios, pues esto no es algo de especialistas, evangelistas, pastores o de los dirigentes de la Iglesia. **Cada uno tiene que ser, en su lugar, un predicador del evangelio.** Estamos animando a todos nuestros miembros a honrar a Dios, a ser verdaderos siervos de la comunidad. Lo poco que das es ya una manera de ser como Dios, es lo que dice Jesús cuando expresa “si das agua al que no tiene, es a mí a quien lo das”, es así que estamos invitando a todos a abrirse a los demás, no para dar un estudio bíblico necesariamente, pero para dar una sonrisa. Hay un país de la División que tiene un proyecto con este nombre “Una sonrisa”, que consiste en ayudar a las personas a tener una sonrisa, a pesar de todo lo que hay en este mundo, si tú le puedes brindar una esperanza, una palabra de ánimo, le puedes cambiar su vida.

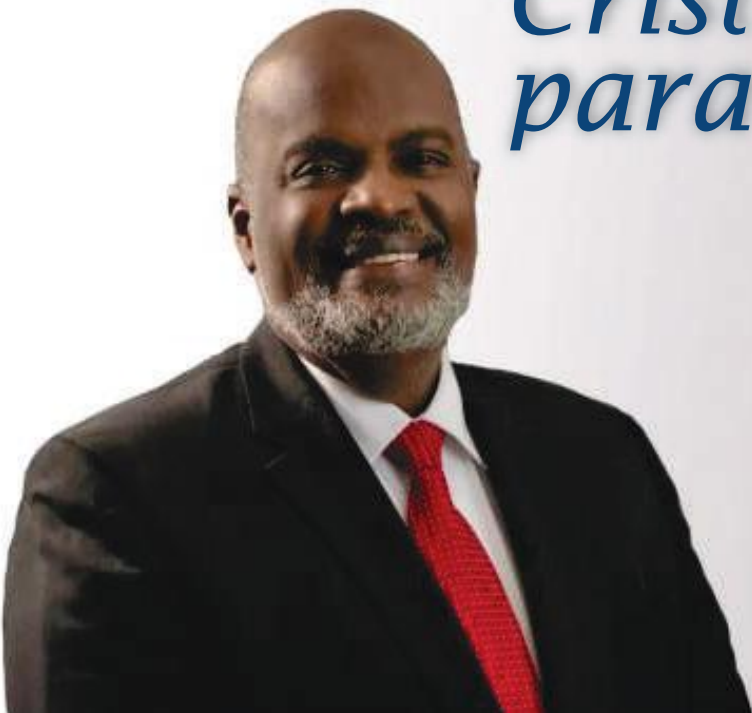
Entrevistador: ¿Cuál es su visión para Interamérica en los próximos años?

Pastor Elie Henry: La División Interamericana es un territorio bien diverso y queremos llegar a todos los lugares. Para el próximo año queremos que cada familia adventista, busque amistad con otra familia y trabaje con ellos para decirles Cristo te ama. No es tan complicado, por eso queremos que el gran número de familias que tenemos, entren en lo que nosotros llamamos la “Familia en Misión” donde todos se ponen a testificar del amor de Cristo y así cumpliremos con lo que Jesús dice, que el evangelio será predicado en toda nación y luego vendrá el fin. Los adventistas estamos orando y esperando el fin, entonces hay que participar para que todos puedan entender que Cristo los ama y que viene pronto.

Palabras de aliento del Pastor Elie Henry:

Vivimos un tiempo de desafío, vivimos un momento donde el mundo entero está preocupado, algunos anuncian catástrofes y se ponen a vivir en angustia, pero quiero recordarles que hay una esperanza en Cristo Jesús. Esto no es una predicación sin sentido, pues Jesús puede cambiar las cosas y dar orientación. El plan que tiene para ti no es para ponerte en dificultad, es para darte esperanza y futuro. **El futuro con Jesús es lo que va a transformar tu vida** y asegurarte el éxito mañana. Dios te bendiga ricamente pues Dios está con la mano lista para darte un futuro de vida.

Cristianos para servir



Por: Yulianny Ramos Domínguez y Jaziel Suárez Izquierdo

¡Seca tus Lágrimas!

(Juan 20:1-16)

"Los ojos no pueden ver bien a Dios, sino a través de las lágrimas", escribió Víctor Hugo, novelista y dramaturgo francés. A veces necesitamos llorar para ver más claramente a Dios. Cuando todo va bien, podemos perderlo de vista. Sin embargo, al atravesar "el valle de las lágrimas", corremos el peligro de ver a Dios como un extraño que se lleva lo que más amamos, y no como un amigo que se acerca para consolarnos. Por lo menos así lo vio María.

Temprano en la mañana del domingo, con gran pesar en su alma, María Magdalena se dirigió al sepulcro donde habían puesto el cuerpo de su amado Maestro. Se consolaba con la idea de que al menos podría ungirle. ¡Pero cuánta frustración! ¡Sólo encontró una tumba vacía! Una profunda angustia se apoderó de su corazón y allí, en un rincón del huerto, María lloraba; lloraba intensamente, sin consuelo, sin esperanza.

—¿Por qué lloras? — preguntó Jesús, quien para ella en ese momento era un desconocido.

Cuando el sufrimiento es intenso, la voz de Dios se nos confunde, se nos vuelve extraña. Pensamientos de dudas nos asaltan, y solamente tenemos oídos para escuchar el grito desesperado de nuestro corazón.

—¿Por qué lloras? — Parecía ésta una pregunta irrazonable cuando había motivos más que suficientes para estar desesperada. Jesús no estaba reprendiendo a María por sus lágrimas, solo quería que mirara su realidad a través de los ojos de Dios.

Donde ella veía fracaso, Dios veía victoria. Lo que ella consideraba como pérdida infructuosa, Dios lo concebía como la mayor bendición. Lo que ella veía como el final de su historia, Dios lo veía como

el comienzo de una nueva era.

Jesús había dicho que resucitaría al tercer día. ¿Había olvidado María la promesa, o es que acaso no la creía tan cierta? ¿Por qué no le confortó en medio de su dolor? Ella miraba en aquella tumba vacía el fracaso de todas sus esperanzas, pero aquel sepulcro desierto hablaba de vida eterna y resurrección.

¡Oh, si miráramos nuestra realidad desde la perspectiva de Dios, sufriríamos menos! ¡Tendríamos más gozo y esperanza! Si abrazáramos con fe todas las promesas que Dios nos ha hecho, ¡no anduviéramos por la vida con el corazón oprimido por las penas del presente!

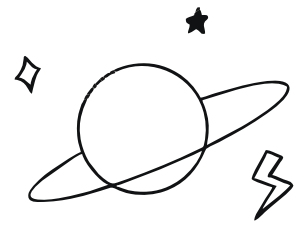
Dios había escrito la historia de su Hijo, y tendría un final feliz. Jesús confiaba en los propósitos de su Padre. Sufrió el oprobio y la muerte porque estaba convencido que le aguardaba una mañana gloriosa, donde nuevamente abrazaría los hijos que el enemigo le arrebató.

Si has dejado que Dios escriba tu historia, y has puesto tu vida en sus manos, no te desanimes si hoy no entiendes el porqué de tus sufrimientos. Ten por seguro que cada pérdida que te ha destrozado será transformada en bendición. Cada suspiro de vida que el dolor te ha quitado te será remunerado con una eternidad de gozo y alegría.

Hoy Cristo se acerca a tu lado, no como un extraño, sino como un Amigo. Quiere secar tus lágrimas y confortar tu corazón. Cree en sus promesas. Acalla tu corazón perturbado, y escucha su dulce voz que te susurra al oído:

"... No llores más; ya no derrames tus lágrimas, pues tus penas tendrán su recompensa... Hay una esperanza para tu futuro... yo, el Señor, lo afirmo." (Jeremías 31:16,17 DHH)

Aliuska Baños





Smiles

Cuba

Por: **Jaziel Suárez Izquierdo**

Dibujar sonrisas, ese es el lema y el objetivo de un grupo de jóvenes que trabaja por lograr la expresión de felicidad en los niños cuando le presentan a Jesús.

Smiles, es un ministerio en el cual los niños conocen a Jesús como su creador y del gran amor que les profesa a través de juegos, historias y cantos.

Mediante talleres por edades, se les enseña acerca de la familia y la sexualidad, tal y como Dios la concibió. Además de fomentarles la oración y las enseñanzas bíblicas como medio para comunicarse con el mejor amigo de todos.



El carbón Activado

Un regalo de Dios para ti

Por: **Leyta Edith Sánchez y Yulianny Ramos**

Yunelis Pérez Concepción, es una doctora con un carisma que invita a la charla amena. Miembro de la iglesia Adventista del Séptimo Día y directora de salud de la Iglesia de Los Lirios, en la ciudad de Holguín, trabaja en un proyecto que ha beneficiado la vida de muchas personas.

En el año 2016, tuvo la oportunidad de pasar el curso que ofrece la Escuela de luz en La Habana, donde aprendió los beneficios del carbón vegetal activado. El primer testimonio se hace visible a través del tratamiento realizado a su propia hija, quien sufría de linfangitis. –“Fue una grata sorpresa”, nos cuenta ella, “cuando mi esposo y yo notamos la efectividad del tratamiento en solo dos horas después de haberlo aplicado.

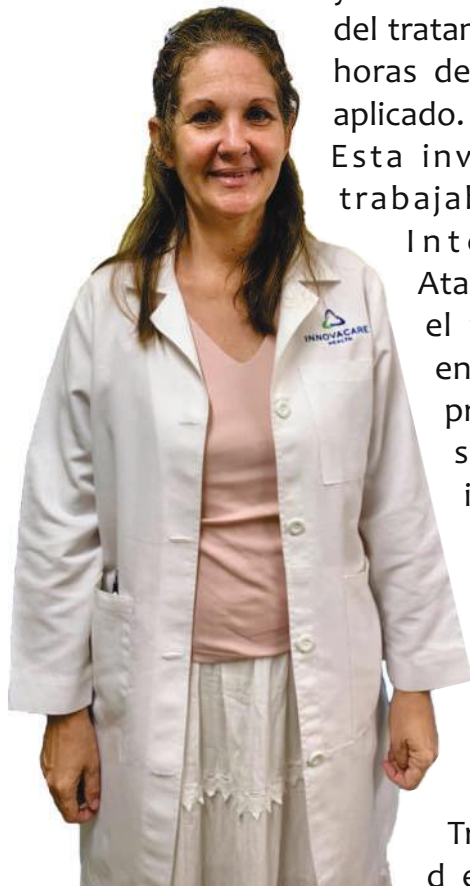
Esta investigadora que trabajaba en la Clínica Internacional de Ataxia, conmovida por el milagro realizado en su propia hija, le prometió a Dios que, si él la ayudaba en la investigación y divulgación de ese novedoso tratamiento, ella dedicaría sus esfuerzos a la obra médico - misionera.

Tras muchas noches de oración,

investigación y consultas en numerosos estudios científicos, ella reconoce que fue la intervención del Espíritu Santo, la que la ayudó a completar todo el material que necesitaba para presentar su hipótesis. Aunque en el área científica consideran su investigación de tipo experimental, Dios ha prosperado la obra de sus manos. Tras comprobar la efectividad del tratamiento en más de 300 casos presentados, su trabajo ha sido aprobado y validado con el permiso por parte del Ministerio de Salud Pública de Cuba. Al prescindir de tratamientos con medicamentos costosos y evitar procedimientos quirúrgicos, el trabajo de la Dra. Yunelis le ha ahorrado en este año al Hospital “Octavio de la Concepción de la Pedraja”, la suma de un millón quinientos mil pesos. En reconocimiento a su gran labor, recibió el Premio de la Creatividad e Innovación por parte del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente entre otros galardones del gobierno provincial.

La Dra. Yunelis Pérez, le agradece a Dios porque gracias a la intervención divina, la directiva de la universidad le ha ofrecido el personal científico necesario para lograr esta validación. Su testimonio habla de los milagros visibles de Dios, del poder de la obra Médico – Misionera, y de cómo muchas personas, a través de este tratamiento, se acercan a Cristo, sumándose a las filas de la iglesia mediante el bautizo.

Para una correcta aplicación de este tratamiento, el carbón necesita ser activado, proceso que se realiza al calentarlo. Después de que el carbón se enfría, se mezcla con agua para formar una pasta y se aplica sobre la zona afectada.



Este tratamiento puede ser repetido dependiendo del grado de afectación del paciente. Hasta el momento se ha comprobado su efectividad, en el restablecimiento de los músculos, procesos inflamatorios, afectaciones de los huesos, heridas, neumonía, e infecciones en los ojos y en los oídos... La investigación también está enfocada en mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren de algún tipo de cáncer. El trabajo investigativo de la Dra. Yunelis Pérez está en espera del permiso toxicológico que le permitirá insertar su tratamiento oficialmente en las instituciones de salud.

El rostro de la Dra. Yunelis se ilumina cuando habla de las cosas que Dios le ha permitido alcanzar y de la oportunidad de expandir la obra médica – misionera. La terapia con carbón vegetal activado ha sido aplicada a varios pacientes dentro y fuera de la isla. A través de este método natural, la Dra. Yunelis no solo ofrece sanidad física sino también espiritual, ya que la

oración y la fe siempre la acompañan en sus consultas. Reconoce la mano de Dios guiándola en todo este proceso y le agradece infinitamente al Médico celestial por escogerla para ser un canal de bendición.

A través de la naturaleza, Dios nos regala restauración y sanidad para el cuerpo y el alma. Cuando observamos las leyes divinas y colocamos nuestra confianza en el Creador, el cielo derrama su bendición de manera inagotable.

“Y sucederá que, porque escuchas estos decretos y los guardas y los cumples, El Señor tu Dios guardará su pacto contigo y su misericordia... Y te amará y te bendecirá y te multiplicará; también bendeciré el fruto de tu vientre y el fruto de tu tierra, tu cereal, tu mosto, tu aceite, el aumento de tu ganado y las crías de tu rebaño en la tierra... Bendito serás...; no habrá varón ni hembra estéril en ti, ni en tu ganado. Y el Señor apartará de ti toda enfermedad...” (Deuteronomio 7:12-15)



¿TE GUSTARÍA COMER MÁS SANO Y SENTIRTE MEJOR?

No te pierdas el libro **250 recetas** que previenen y curan.

Con este libro podrás mejorar tu calidad de vida preparando los alimentos que tengas disponibles de una manera más apropiada.

Disponible en la librería de la Asociación del Este

Dirección: Calle Cuba 238 e/ Narciso López y Cervantes, Holguín.

Teléfonos: 24497727 y 24497731

Correo Electrónico: libreria.este@iasdcuba.org

Pero también puedes solicitarlo en la librería que te quede más cercana.

EL CEREBRO

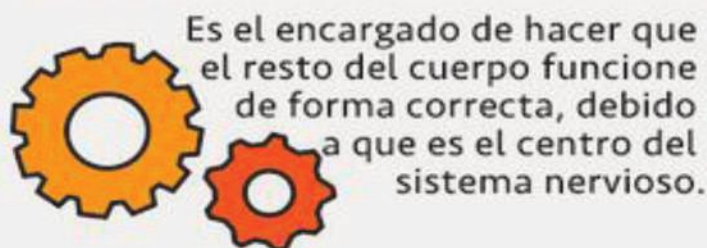
El cerebro constituye sólo el **3%** de la masa corporal



Utiliza el **20%** de todo el oxígeno que respiramos



El cerebro está considerado como el órgano más complejo del ser humano



Es el encargado de hacer que el resto del cuerpo funcione de forma correcta, debido a que es el centro del sistema nervioso.

Función en el cuerpo

- ✓ Controlar acciones
- ✓ Regular las acciones
- ✓ Regular las reacciones

Por: **Rut Herrera**

El cerebro es el órgano más fascinante y completo del cuerpo. Esta masa de tejido nervioso constituida por dos hemisferios es la responsable de todas las funciones vitales, cognitivas y emocionales del ser humano. Sin embargo, los secretos del cerebro van mucho más allá de una simple definición. Esta misteriosa masa gris, situada dentro del cráneo, esconde interesantes secretos.

¿Sabías que...?

1. El cerebro está formado por unos **100.000 millones de neuronas**. Para tener una idea de lo que esto significa, pensemos que, si cada neurona fuera una persona, el cerebro tendría la capacidad de albergar 14 veces la población mundial.
2. El cerebro **no experimenta dolor**. Aunque el cerebro es el encargado de procesar todas las señales de dolor que experimenta el cuerpo, paradójicamente es el único órgano que carece de receptores del dolor.
3. **El cerebro nunca descansa**. Cuando dormimos,

el cerebro se vuelve más activo. Es durante las horas del sueño en las que el cerebro entra en una fase llamada REM (movimiento ocular rápido) donde se producen los sueños, que son la forma de procesar la información, los recuerdos y las emociones vividas.

4. El cerebro **cambia su estructura** a lo largo de la vida. El cerebro tiene la capacidad de renovar y modificar su estructura en función de las necesidades básicas de cada persona en sus diferentes etapas de vida.
5. El cerebro es capaz de **enviar mensajes a 360 km/h**. El hecho de que tardemos tan pocos milisegundos en realizar una acción después de haberla pensado se debe a la extraordinaria velocidad con la que el cerebro envía la orden de acción.
6. **El cerebro entiende de género**. Esto podría explicar por qué, de manera general, las mujeres suelen ser más empáticas y los hombres más dados a las habilidades de orientación.

7. El cerebro tiene la habilidad de reconocer rostros. El giro fusiforme es una zona de la corteza cerebral que se activa cuando vemos rostros humanos y figuras similares. Esta es una habilidad muy positiva que **facilita la sociabilización y la capacidad de expresar sentimientos y emociones.**

8. **El cerebro tiene enemigos.** Existen algunas sustancias, como el alcohol, que incapacitan las neuronas cerebrales. Esta sustancia tóxica impide que la conexión entre las neuronas se realice de forma sincronizada, provocando un trastorno en el pensamiento, la conducta y la coordinación. El estrés es otro de los enemigos que afecta las funciones del cerebro. Estudios han comprobado que, el cerebro de una persona sometida a un alto nivel de estrés sostenido, puede sufrir algún tipo de reducción en su tamaño original.

9. **El cerebro se desgasta.** Como cualquier órgano, el cerebro también sufre un desgaste

natural. Sus muchas conexiones se tornan más débiles con el pasar de los años.

10. El cerebro **siente los efectos positivos de la risa.** Una buena carcajada libera dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas, hormonas conocidas como el “cuarteto de la felicidad”, debido a la reacción de bienestar, placer, relajación y satisfacción que producen.

Conociendo Dios las funciones y necesidades del cerebro humano, tuvo a bien dejar un sabio consejo en el libro de Proverbios capítulo 17, versículo 22: “El corazón alegre es medicina, pero el espíritu quebrantado seca los huesos”.

El cerebro es el centro de comando de la vida humana. Conócelo, cuídalo, defiéndelo, porque ese es tu más sagrado derecho de vida. Tú puedes regalarle salud a tu cuerpo y vida a tu cerebro. Disfruta a plenitud ese formidable regalo, porque “Dios no es Dios de muertos, sino de vivos”. (Lucas 20:38)

Fuente consultada: 25 curiosidades y datos interesantes sobre el cerebro (mediocoplus.com) Pol Bertran Prieto, microbiólogo, divulgador científico

5 COSAS QUE NO SABÍAS SOBRE TU CEREBRO

FUNCIONA CON ELECTRICIDAD

produce suficiente energía para encender un foco de 25 watts

NO HAY RECEPTORES DE DOLOR EN EL CEREBRO

La migraña y dolor de cabeza surgen en las meninges (cubierta del cerebro)

ES LA PARTE DEL CUERPO MÁS CALIENTE


Es 25°C más calido que la temperatura corporal central.

EL RUIDO EN TUS OÍDOS

Ocurre en tu cerebro

ES MÁS EFECTIVO QUE UNA COMPUTADORA

En todos los sentidos



***“Cantad a Jehová, bendecid su nombre;
Anunciad de día en día su salvación.
Proclamad entre las naciones se gloria, En
todos los pueblos sus maravillas.”***

Salmos 96:2-3 (RV60)

