

Dios y la Biblia

Al desprenderse la Tierra del Sol, no lo hizo estando ya poblada de árboles, plantas y animales, aunque ella encerraba el germen de todo eso: sino que se desprendió incandescente e hecha ascuas, como una inmensa bola de fuego lanzada al espacio, la cual se fué enfriando y apareciendo sucesivamente en su superficie el agua, las plantas y los diferentes animales que ya han desaparecido y los que hoy se encuentran en ella.

«Luchó el fuego con el frío, después luchó con el agua, y por millares de siglos horrendo fué la batalla. ¡Qué cataclismo! ¡Qué espanto! ¡Qué grave cosa! ¡Qué magna! Rocas ígneas de granito del grandor de las montañas llenas por dentro de gas en los aires estaban.

J. López Montenegro

En esta forma y en este estado en que la Tierra se hallaba, no era un Edén como lo pinta la fábula religiosa, con un paraíso para Adán y Eva, y una culebra engañadora y manzanas del pecado.

El tiempo que la Tierra tardó en enfriarse hasta poder producir los primeros seres vivientes, según Bischoff, que sacó consecuencias por medio de unas bolas de tasalto que él preparó a una temperatura muy elevada y luego las dejó enfriar lentamente. calculó por el tiempo transcurrido para quedar en su mediana temperatura, la enorme suma de trescientos y medio millones de años. Y se calcula que las plantas y animales, hace trece mil siglos que viven y mueren.

He aquí lo que dice la ciencia: La primera lluvia que ha caído, era lluvia de fuego que caía a torrentes, hirviendo; una vez que el agua venió al fuego por completo, quedó la potasa, el sodio y el aluminio, los silicatos y el granito componiendo la roca primitiva.

Es indudable que mientras la Tierra tubo en su superficie una temperatura muy elevada, ha llovido lluvia de metales. A la temperatura de 350 grados por ejemplo, llovió mercurio y que comenzó a llover agua cuando la temperatura de la Tierra era de 160 grados Fahrenheit.

Después apareció la vida vegetal, y más tarde la vida animal. Los cuerpos, tanto vegetales como a animales, están compuestos de partes muy pequeñas llamadas células, tan pequeñas que sólo con el microscopio son visibles. Es por tanto, en las células, donde empieza a manifestarse la vida orgánica. Lo que se llama inorgánico tiene también vida; mejor dicho, no hay nada sin vida, porque si hubiera parte de la materia inencontrable a la vida, tendría que ser el mineral, pero no es así, porque de serlo, no hubiera más reinos que el mineral. La célula está formada por la combinación de fluidos, como el magnetismo, la electricidad y el calor.

Los primeros rudimentos del reino animal, son los protozoarios (infusorios) hasta el rizópodo. Más tarde aparecieron los conchudos y escamados. Estos seres se encuentran en la época primaria, (los geólogos dividen la Tierra en cuatro épocas; a saber: primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria o moderna) en las rocas laurancias. A la terminación de la época primaria aparecieron los vegetales, de los que hoy sacamos el carbón de piedra según la opinión de algunos sabios. Las capas de esta época se componen de rocas calcáreas en donde se pueden encontrar algunos animales de la época primaria, pues algunos ya estaban extinguidos, pero en esa época nacieron los grandes reptiles o saurios; como pleiosaurio, el lictosaurio, el mosasaurio, el megalosaurio, y otros.

Ahora veamos el terreno terciario, constituido en tres tiempos, llamados: eoceno, mioceno y plioceno o aurora; aurora reciente y aurora más reciente. En este terreno se encuentran animales de las épocas anteriores, menos algunas especies desaparecidas. Pero los animales propios de esta época son los grandes mamíferos como elefantes, megaterios, mastodontes, mammutos, rinocerontes, hipopótamos, rengíferos, mylodones, osos, tigres, leones, hienas, monos o simios y otros, cuyos vestigios han descubierto en las maras del terreno mioceno, formadas 200 mil años antes del tiempo histórico. La época cuaternaria es en la que hoy vivimos: ¿Cómo se sabe todo eso? Los animales que

en estado fósil se encuentran en cada una de esas capas.

El estudio de los fósiles se llama paleontología, cuya palabra viene del griego Paleos (antiguo) o albas (seres vivientes) y logos (ciencia). ¿y cómo comprueban los paleontólogos que nosotros hemos pasado por esas formas de animales sucesivos que hoy se encuentran sembrados a través de las capas geológicas? Con la anatomía comparada y con la embriología. Imaginemos que nosotros marchamos por un camino pisado por diversas clases de animales y hasta hombres, cuyos rastros más o menos recientes o antiguos, nosotros vamos siguiendo. Podremos dudar de las diferentes clases de animales que han pasado por allí, en vista de las huellas que tan claras y palpables llevamos delante de nosotros? No, indudablemente, no se puede dudar de lo que se ve claro.

Pues bien, los anatómicos y embriólogos saben que nosotros hemos pasado por todas esas formas de animales que se encuentran en las capas geológicas, porque en el vientre de nuestras madres reproducimos todas esas formas más o menos abreviadas, desde los animales más inferiores que son conocidos con el nombre de protozoarios, hasta nosotros; y reformando a cada nueva especie todos los organismos del cuerpo. Hacia la 43 semana de nuestra vida embrionaria revivimos nuestros antepasados acuáticos; pues en aquel momento tenemos aros branquiales, lo que en los pescados se convierte después en aparato respiratorio. Más tarde o sea en la sexta semana, estos aros branquiales desaparecen. Por eso podemos decir que la embriología es la que vino a confirmar los datos de la paleontología y de la anatomía comparada.

Estas cosas son tan lógicas como irrefutables: si el hombre no fuera un animal como todos los demás y no hubiera pasado por todas las formas antepasadas para llegar a ser lo que es, no reproduciría esas mismas formas en estado embrionario, sino que pasaría del estado de huevo al de hombre sin pararse a reproducir formas ajenas y sin ninguna analogía a las propias. Pero no es así, sino que es todo lo contrario, teniendo precisamente que reproducir lo que fué pasando por todas las formas, y la última que imita es la de la madre.

Ante todo, yo no puedo apórtar sobre este particular conocimiento ser un embriólogo, pero se necesita ser un embriólogo para tener razón y hacer uso de ella?

Nosotros mismos si somos un poco observadores, podemos ver en el hombre una parte de esa transformación y evolución desde la fecundación hasta la muerte. Vémosle pasar sucesivamente por embrión, feto, niño, adolescente, adulto, anciano y después cadáver pronto a disgregarse.

¿De modo que el hombre, fué en un tiempo, o, mejor dicho, estuvo en estado de protozoario? ¡Sí! Y lo que es más, aún en estado de célula, que es más pequeña; y en cambio hoy ahí lo tenemos, que llega a tanto su vanidad y su ignorancia, que se cree que es un ángel bajado del cielo. Ya veis que de un animal tan pequeño llegó a ser un animal tan grande y tirano. Y es tan loco y vanidoso, que no conforme con el cuerpo de que la naturaleza le dotó, se quiere introducir una alma en su infecto cuerpo como dentro de un estucho. En medio de su desvariada locura se le antojó tener una alma, y se la imaginó, y entonces a fuerza de imaginársela se ha engañado a él mismo, creyéndose más tarde que en realidad tenía alma, y hoy día desgraciado del que no la tenga, porque lo meten en un cal. 10-20

J. MAYO

[Continuará]

A LA PRENSA LIBERTARIA

El Sindicato de Peluqueros de Monterrey nos comunica haber abierto una pequeña Biblioteca para la ilustración de sus miembros, y solicita por nuestro conducto todo clase de propaganda libertaria: folletos, libros y periódicos a la siguiente dirección:

Eduardo Gozmán, calle de la Constitución, Cuadro No 75 Monterrey, N. L.

PENSAMIENTO

La revolución social, será la de los estómagos vacíos contra los estómagos llenos. CARLOS MALATO

Primitivo Rom

El 1º de Mayo viene a recordarnos a los mártires de Chicago. Aquellos nobles pensadores que dieron su vida en aras de un ideal, por amor a la humanidad; por adquirir un rebajamiento a las horas de trabajo fueron ahorcados. Así debemos recordar a un gran anarquista hasta ahora casi desconocido, pero que, no pudiendo mejorar la condición de los parias y viviendo en una época en que la dictadura porfiriana era temible, donde no se tenía derecho a pensar y menos a accionar, y no satisfecho de la vida, sin atractivos para él (porque ésta para los grades soñadores, tiene los suyos en la felicidad de todos y no de unos cuantos), y comprendiendo que le sería imposible hacer algo en bien de todos, decidió cortar el hilo a una existencia fastidiosa, y el día 17 de Noviembre del año de 1889 en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, se suicidó Primitivo Rom, después de haber dado muerte en la esquina Degollado y Juárez al gran tiranazo General Ramón Corona, a quien le fué erigida una estatua como un homenaje de los estúpidos.

Primitivo egercía el magisterio y por circunstancias pecuniarias solicitó empleo de más emolumento para llenar en algo sus necesidades; pero después de no haberle concedido lo justo, no titubearon en clasificarlo entre los que sufrían enagenación mental. Después de tantos desprecios que sufrió de la humanidad, fué este último el móvil del suicidio.

Dice el documento que hizo Rom antes de ocasionarse la muerte: «Me suicido por estas causas:

1º Porque desde que nací, mi vida sólo fueron sufrimientos.

2º Porque fuí despreciado por todas las mujeres y prueba de ello que nunca tuve una novia.

3º Porque fuí despreciado por mi familia y toda mi parentela, lo mismo que por la Y. M. E. del sur del gobierno del Distrito Federal.

4º Porque no puedo remediar los males y la situación de mi familia, de las viudas, de los huérfanos, enfermos, caminantes, soldados y de toda la humanidad doliente.

5º Porque para mí no había goces en la vida; el aroma de las flores, el dulce de las frutas, el canto de las aves y los ecos de la música no delatán mis sentidos.

Sufro, porque la humanidad no puede gozar como yo deseo.

6º Porque yo, ya no quiero sufrir más; y porque no quiero dejar hijos que sean desgraciados en el mundo. Por eso, pues, mi ser atribulado, no encuentra fuente alguna donde saciar mi sed, más que en el suicidio. ¡No es cobardía suicidarse! ¡Cobardía sería de todo aquel que, teniendo sed, no buscara la fuente donde saciarse; y más cobardía sería cuando encontrando la fuente, no saciara su sed deboradora. ¡Justicia!...

Si yo me suicidara únicamente, se burlarían de mí los teólogos y sus admiradores. «¡Ved el paradero final de los ateos!... ¡Suicidarse como único recurso!» ¡Pero no, yo quiero hacerme justicia! Los tribunales no existen, como creo, no habitan en el mundo.

7º ¡Yo haré que baje al sepulcro conmigo, el que causa mi suicidio! ¡Sí; que muera el Gral. Coronel! ¡Que muera para que escarmienten los gobernadores de los Estados de la República Mexicana y todos los Gobernadores del mundo!

Que sea esto para escarmiento y felicidad de muchos gobernadores presentes y futuros.

Guadalajara, 17 de Noviembre de 1889.

PRIMITIVO ROM.

Si Rom hubiera encontrado compañeros activos y luchadores que lo orientaran, algo más habría hecho en bien de la causa. Recordemos su memoria, que ésto sirva de ejemplo a los idealistas, que pusilánimes, sueñan en la felicidad futura, pero temerosos de caer en las garras de los tiranos ahogan en su garganta el grito de de... ¡Viva la anarquía!

ESTHER MENDOZA.

Mazatlán, 29 de Abril de 1923.
Nota de la Red. — Antes de hacer efectivo el acto espontáneo y justiciero que hace público la camarada Es-

Desde España Del Momento

Después de muchos años de luchas obreras, tras de los improbos sacrificios realizados por los miles de hombres abnegados que nos han precedido nos encontramos en una situación de las más críticas conocidas en el presente siglo. ¿Es que realmente han sido vanos nuestros esfuerzos? ¿Habríamos retrocedido? Si miramos las cosas detenidamente, nos encontramos ante una serie de hechos contradictorios y confusos. De un lado están las dictaduras, fruto de la decadencia de una sociedad que agoniza y recurre a todos los medios para poder seguir sosteniéndose a todo trance; por otro tenemos las crisis de trabajo, los miles de hombres desocupados que con su presencia son una acusación para los sostenedores de esta sociedad que se descomponen, entregada a sus propios vicios; pero de otro lado, y esto es lo más lamentable, están los miles de obreros inconscientes dispuestos aún a defender la sociedad que agoniza.

Los organismos obreros, en su mayoría, de revolucionarios, se han convertido en conservadores; se ve que los líderes en vez de ideas, tienen dolor de estómago que es calmado con algunas pilifras arrojadas por los detentadores de la tierra. Esta es la mayor enfermedad que padecemos. El liderazgo se convirtió en profesión parasitaria, y los obreros, en vez de combatir esta plaga nos ocupamos en combatirnos mutuamente.

Por su parte, los burgueses, en vez de la intransigencia cerrada y cerril de antaño, a nuestra resistencia organizada oponen la resistencia pasiva y persuasiva, la aparente demostración de sus malos negocios, el soborno y el cohecho de los directores obreros y si ésto no fuese bastante para reducirnos, la violencia más franca y brutal.

Debido a este estado de cosas, la burguesía y el clero que comprendió que perdía terreno, como un recurso extremo, recurrieron a la organización amarilla, al crimen sistemático y por fin a implantar formas de gobierno excepcionales donde la ley de excepción sirviese para justificar todos los crímenes y violencias perpetrados contra el pueblo indifeso.

Ante esta actitud de los ricos, los socialistas españoles se sometieron, prestando su apoyo al dictador; los italianos que en un principio se rebelaron, contra el régimen fascista, acabaron por adoptar esta misma conducta, y el gobierno enviletonado siguió su obra opresora, sin temor de ninguna especie.

Estos gobiernos antiobreros no se dan cuenta de su verdadera situación. El hombre de hoy es más sensible que el hombre de ayer. No se puede impugnar atropellar a nadie hoy sin correr el peligro de ser atropellado mañana.

Lo que se ha andado nadie lo demanda, y con ésto quiero decir que esta situación difícil, esta era de violencias y opresiones quizás no pase de ser el prólogo de una verdadera revolución que cambie la faz de las cosas; porque, no en vano se dice que la tiranía engendra la violencia.

SOLANO PALACIO

PENSAMIENTO

Sin los utopistas de antes, los hombres aún vivirían miserablemente y desnudos en cavernas. Son los utopistas los que han traseado las líneas de la primera ciudad. Hay que compadecer al partido político que no tenga utopistas. De los sueños generosos salen las realidades bienhechoras. La utopía es el principio de todo progreso y el diseño de un porvenir mejor.

ANATOLE FRANCE

ther Mendoza, sólo sabemos que Primitivo Rom era maestro de Escuela en Santiago Ixcuintla, Nayarit. Actualmente todavía conserva la chuzma idólatra y estúpida de Guadalajara el brazo y la daga que dieron fin a las injusticias del tirano general Ramón Corona; y para más ironía, esos restos justicieros se encuentran exhibiéndose con una larga narración histórica en el Museo de esa ciudad. Y como ya el mismo Rom tenía el fin trágico que le esperaba en manos de sus enemigos, él personalmente puso fin a su existencia dándose más de veinte puñaladas al lado del corazón.

Al Machete y Camarilla la obra de los vendidos en Cuba

¿Por qué sois tan cobardes?
¿Por qué guardáis vuestro nombre?
¿Os avergonzáis de vuestra obra? Tenéis razón, pues con esa literatura y vuestra filosofía haríais muy poco; ya los trabajadores estamos cansados de ver dar vuelta a la rueda estatal, ya sabemos que sólo cambia el nombre, la rueda girará para el mismo lado en caso que fuerais a mover el aparato que tanto defendéis.

Poneis de polizantes a tres trabajadores reconocidos por todos los trabajadores de camagüey como buenos luchadores; no sabéis que no estáis garantizados para juzgar a dichos compañeros. Estadís para que hagáis una labor efectiva y sana, y cuando se os ocurra manchar las páginas de un periódico como habéis hecho esta vez, morderse los labios, pues no vale la pena disgustarse por tan poca cosa.

Nosotros protestaríamos siempre que veamos una injusticia, y si la cometéis vosotros, peor, pues el Estado que llamáis Burgués se mantiene por dichas abusivas injusticias; pero vosotros los del GOBIERNO PROLETARIO que lo dais todo por el estómago...

No, señores comunistas, no; los camaradas Govín, Lugo y Socarrás no hicieron sino cumplir un acuerdo del Sindicato que calificáis vosotros de nombre sólamente.

Ellos pudieron ocultar sus nombres como hicisteis vosotros; pero su honor no les denigra, al contrario, les enaltece como os enaltecería a vosotros señores del "MACHETE", un fusilamiento, pues, ya veis que estáis muy envanecidos. Estáis en vuestro agosto, tenéis mucha sangre; vuestro "LENIN" os da en la yema; yo sé que no miráis medios, el caso es llegar y sostenerse; pero es inútil, la mentira muere tarde o temprano; la verdad se impone y vosotros representáis como los viejos partidos: LA MENTIRA.

Salud y queda contra el ESTADO.
José GUITIÁN

DE NUESTRA CORRESPONDENCIA Los Angeles, California Mayo 8, de 1923.

Estimado compañero Librado Rivera y demás compañeros, Salud.

La presente sirve para decirles que no les hablamos mandado ninguna ayuda por motivo de que estamos en una crisis espantosa, hay mucha competencia de brazos y muy poco trabajo; por otra parte, el esclavo de hierro nos hace competencia, esa es nuestra culpa; la mayor parte del proletariado no quiere hacer suyas nuestras ideas de redención humana, espera que un gobierno dé pan al hambriento y libertad al esclavo; eso es imposible, mientras no pongamos o implantemos el Manifiesto del 23 de Septiembre de 1911, dirigido al pueblo mexicano donde se encuentran los únicos métodos y medios para exterminar de una vez por todas el fantasma que se llama la miseria.

Aquí, en los Angeles, muchos de los que se llaman anarquistas forman una Confederación de Uniones Mexicanas, adherida a la "CROM" de México, dizque allí está el remedio para curar la gangrena social, o sea la solución del problema económico social de la clase menesterosa. Craso error éste.

Un delegado de la "CROM" arribó el Domingo 6 de Mayo de 1923, y al presentarse en el salón en donde están celebrando la convención, todos los borregos se pusieron en pie y le recibieron con música y el consabido "Salud Compañero", a una voz todos.

Nos distinguimos de no tomar parte de tan humillante demostración los compañeros siguientes: Félix Muñoz, compañero Miranda, Melesio Contreras, R. Vázquez, Félix S. Contreras, M. G. Contreras y David S. Contreras. Convencidos como estamos de que esa organización política es un instrumento de la burguesía y del mismo gobierno para destruirnos a nosotros, los que nos esforzamos por romper el yugo de la esclavitud.

Grupo "TIERRA Y LIBERTAD, LIBRADO RIVERA."

La Canción de Satán

Yo soy Satán... Mi espíritu rebelde se infiltra por doquier. Tengo del roble la largueza ducliosa de sus años, y si bien recibí mil desengaños algo siendo genial, valiente y noble.

Aún vive Satán... ¡Satán no muere! Pese al progreso que lo absorbe todo, Satán sostiene, pendenciero y bravo, el feliz principio de que todo esclavo debe romper cadenas de algún modo.

Tengo múltiples vidas impalpables... Batallé contra Dios por mis ideas y sigo siendo su enemigo recio, y se aumentan mi fuerza y mi desprecio adquiriendo valor en las peleas.

Satán no muere mientras viva el hombre. Satán está donde el dolor impera; Satán está donde se ríe y goza; y porque tengo el alma belicosa, de cualquier dolor, hago bandera.

Me insulta el potentado y el leguleyo... Me teme el fraile y el burgués me huye, y el gobierno por medio del "birro me persigue doquier... ¡Triunfo de Pirro es ese triunfo que no me destruye!

Yo fui quien inspiró a Giordano Bruno... yo dí fuerza y vigor a Prometeo, y formé una legión de regieidas; Preparé de los tronos las caídas y de Voltaire hice un gran ateo.

Con la magia muy propia de un genio, en Marat me encarné, luego en Dantón, y fui pasando sucesivamente por todos los mortales que en la mente llevan algo más de una razón.

Yo no puedo quedar tranquilo nunca... Mientras haya una cruz, un templo, un burgués, militar y gobernante, y Themis con su venda traficante: ¡Mi voz no bajará jamás de tono!

Yo seré quien hará justicia al hombre... ¡El mundo es mío, porque tengo fuerza! Fuerza, razón e ideas se precia para que el hombre que la tierra pisa su propia voluntad jamás se tuerza.

Desterrado del mundo sigo siendo dueño del mundo y de los hombres todos... ¡Invencible Satán! ¡Satán impera! ¡Y a mí me toca conquistar la Era de Paz y de concordia para todos!

¡Venid a mí los que buscáis la dicha! ¡Venid que pronto brillará la luz! ¡Los que tienen el alma ya podrida como aquellos que buscan fácil vida; ¡Por premio cargarán su propia cruz!

Yo me río, burlesco y atrevido, del burgués corrompido y del prelado que aseguran que soy un pobre loco, y dizque llevo en mi interior "un foco que da margen al crimen y al pecado.

Yo siempre grito la dolencia agena... Contra el abuso del tirano, el mono, que hay un algo mejor, algo inclemente; es la ley del talión: «Diente por diente, que zozobra el espíritu del amo.

Tronos y religión: ¡mentira todo! Protección y bondad: ¡todo mentira! Lo que viene de arriba es chafalisco, y el dolor que se sufre azaz dantesco, por una ley fatal, se trueca en ira.

¡El espíritu del mal y desalmado, miserable Luzbel, vete al infierno! Así me grita el traficante humano, y yo con genio y poderosa mano mudo su Primavera en un Invierno.

Y aquí estoy; feliz ante el insulto que me enrostra el tirano en su impotencia; ¡pero yo sé que la batalla es mía! ¡Yo bogaré que la canalla impía sucumba por las armas de la ciencia!

FERNANDO GUALTIERI.

El estreñimiento Intestinal

Esta es una de las enfermedades que más estragos hacen a la humanidad y sus síntomas son por todos bien conocidos; pues se distingue por una retención excesiva de las materias fecales, o sea que el individuo se pasa varios días sin poder hacer del excusado como vulgarmente se dice. Ha tenido la oportunidad de encontrarme con pobres trabajadores enfermos que han tenido que tomar todos los días una purga para poder desalojar los residuos del intestino. Es un error creer que con purgantes se puede componer este desarreglo; pues cuanto más purgante tome el estreñido, más difícil y más tiempo necesita para volver a su estado normal.

No hace mucho que trabajaba conmigo un compañero, que se hallaba crónicamente estreñido, pues era tan pertinaz su enfermedad, que todos los días tenía que ponerse una lavativa, pues los recursos monetarios ya se le habían agotado en recorrer una infinidad de Doctores charlatanes sin poder hallar mejoría en sus padecimientos.

Un día viéndolo muy afligido, le pregunté lo que le pasaba, y él me contó sus dolencias. Yo puseo curarte en pocos días, le dije, siempre que hagas lo que yo te diga; muy gustoso me contestó afirmativamente, que estaba dispuesto a hacer todo el sacrificio que fuera por librarse de aquel tormento insoportable; pero como a nosotros los pobres trabajadores, aunque digamos las verdades más conocidas, sólo por el mero hecho de ser trabajador, ya no tiene uno derecho a saber nada y por algo semejante me tomé dicho compañero.

Como no habían pasado tres días sin que las dolencias le afigieran más y más, se vió precisado a preguntarme le hiciera el favor de darle el tratamiento que le había ofrecido, el que sin pérdida de tiempo le apliqué aconsejándole las cosas que debía tomar, y puedo decir sin exageración, compañeros, que no pasaron tres días sin que el obrero aquí me diera las gracias, muy contento diciéndome: «¿quién había de creer, que después de gastar tanto dinero en los estafadores Doctores, hubiera sido curado por un hermano de esclavitud.

Todo lo que aquí refiero, compañeros, es tan cierto que vosotros podéis hacer la prueba con cualquiera de los tratamientos que en seguida expondré.

Para ser más comprensible, haré una pequeña reseña de los alimentos más peligrosos para el que padece esta enfermedad, así como para el que de ellos se alimenta está propenso a padecerla.

La causa fundamental del estreñimiento, radica principalmente en una alimentación constipante, falta de elementos mecánicos, o sea lo que se llama celulosa, substancia que se encuentra generalmente en las frutas y vegetales; por esta razón toda persona que se alimenta con frutas y vegetales, es una rareza hallar uno que necesite purgarse con venenos de la Botica.

Analizaremos a continuación los principales alimentos que más contribuyen a esta enfermedad tan generalizada, pues podemos asegurar que el 50% de los humanos sufre sus consecuencias. Señalamos en primer lugar la carne tanto de mar como de tierra y las aves; el arroz desecortizado, las pastas en general (macarrones, fideos, etc.); el pan blanco; huevos fritos por ser indigestos; los quesos, no siendo fresco; la leche, y las bebidas alcohólicas. En los trabajos sedentarios, como personas que tienen que trabajar sentados, sus músculos intestinales se relajan y se hacen perezosos a los movimientos fecales; por lo tanto, se les recomienda mucho los ejercicios físicos, especialmente de cintura.

TRATAMIENTO CURATIVO. En primer lugar, el enfermo debe eliminar todo lo posible, los alimentos que estreñen, y uno de los primeros es el pan blanco, por ser de los alimentos más peligrosos para esta enfermedad; y comer pan integral o sea hecho con todo el salvado y bien cocinado y tostado al comerlo; el arroz blanco se puede reemplazar por el arroz integral, o si no, se puede cocinar con abundante cantidad de vegetales, y comerlo con bastante ensalada, y ni así comerlo muy a menudo.

Los macarrones, igual que todas las pastas, se pueden hacer en casa amasadas con verduras molidas con una máquina de moler carne; de este modo son más laxantes y más remineralizadores y nu-

titivos. No se comerá alimento alguno farináceo, como patatas, batatas, bonitos o todo aquello que contenga mucha harina, que no sea acompañado de bastante ensalada.

Cuando el estreñimiento es crónico, entonces para el desayuno se encuen durante 20 minutos de 100 a 200 gramos de ciruelas secas picadas, en un litro de agua, y se toma una buena taza, y un poco de miel con pan integral tostado; y media hora antes de las comidas, se tomará otra buena taza de este caldo; una sopa hecha con bastante cebolla, un poco de apio, un poco de zanahorias, una lechuga; y cuando todo está cocinado a fuego lento, se le hace un refrito con un poco de aceite y un diente de ajo; esta sopa es grandiosa para combatir dicha enfermedad. Como antes se ha dicho, toda persona cuyo régimen sea de frutas y vegetales, no necesita de estos tratamientos.

Como el espacio no me permite prolongar mucho este artículo, anotaré sin embargo, a los lectores de estas columnas las frutas más esenciales para combatir dicha enfermedad.

De 100 a 200 gramos de higos, cocinados igual que las ciruelas; después de tomada el agua y se comen los higos con pan bien tostado. Ensalada de tomates bien maduros, con algo de zanahorias, bastante aceite y pan bien tostado.

Las comidas que mejores efectos hacen con las siguientes: ensalada de tomates bien maduros, con repollo blanco tierno, un poco de zanahorias, un poco de cebolla cruda, aceite abundante y pan tostado; naranjas dulces, ciruelas secas y pan tostado; ensalada de lechuga o de escarola, con un poco de cebolla, zanahoria y abundante aceite y pan tostado; para sopas de hortalizas se usará aceite, en lugar de manteca; cuando no se coman frutas, se puede tomar una cucharada de aceite antes de la comida, o una taza de ciruelas media hora antes. Debemos poner en conocimiento de los lectores, que todo aquel que sea muy estreñido, debe cambiar de comida todos los días, pues los intestinos tan perezosos, con facilidad se habitúan y no obedecen al estímulo, por lo tanto es mucho mejor variar de alimentos a menudo, aun cuando se coman los mejores y más laxantes. A. GUEDA

ANESTESIA

Dicen que es el signo terapéutico con que la ciencia ha denominado a la ausencia de recuerdo. Una enfermedad, que insensiblemente, despoja al que la sufre del valor de su conciencia.

Ignoro los agentes patológicos que la producen para determinarla como un caso clínico; pero referiré a este respecto un hecho demostrativo de la fuerza moral que entraña este mal.

He visto en un hombre de compleción fuerte, con salud robusta al parecer, que según los dichos de las gentes que le conocían de cerca, manifestaban que fué un modelo de ejemplaridad y honradez. Mas de pronto, sin saber cómo, su cerebro abotagado por este horrible mal, hizo un alto en su normal funcionamiento, y nadie, juzgando por su expresión física, podría creer que este hombre era un desequilibrado mental, ni él mismo, puesto que vivía sin noción de nada; un ente estático que desenvolvía una existencia incolora y estacionaria como piedra al azar de las circunstancias. Este hecho conmovedor me ha motivado a pensar en su honda similitud con el pueblo amnesticado por una educación esclavizante, esclavo de todos los prejuicios perjudiciales, trabajando en provecho de los amos, sin que la infelicidad de su vida lo haga pensar en rebelarse.

Nadie, juzgando la expresión robusta de esa fuerza que mueve al mundo, puede comprender que sea un resultado negativo y fracasado, a pesar de la ley del número impotente. Esta verdad manifiesta es el misterio que sostiene en equilibrio a los políticos; esos hábiles zorros conocedores de ese horrible mal explentan su dolor con seductoras promesas de mentida esperanza, aumentando su felicidad.

Sofisadores utopistas, que ilusiona-