Director:
Ricardo Soto U.
Administradora:
Sra. Ana Gimenez

"MINERVA"

Redacción:
CHILOE 2024
PRECIO: 0 30 ctvos.

Organo de la Escuela de enseñanza Naturista, Trofológica del mismo nombre. Divulgación de la Ciencia Natural de Alimentación por vía bucal, nasal, cutánea y psíquica

¿Qué es Minerva? es la estrella de seis puntas formada por dos triángulos entrecruzados que simbolizan a las dos leyes básicas de la vida, evolución e involución.

¿Qué es el Naturismo? Es la ciencia que estudia las leyes fundamentales de la vida para realizar por medio de su cumplimiento la regeneración humana, curar y evitar las enfermedades.

AÑO I — Santiago, Noviembre de 1933 — Núm. 1

Volviendo la Naturaleza

Entramos por primera vez a la lid con el corazón pletórico de esperanzas y entusiasmo, dispuestos a luchar denodadamente contribuyendo con nuestro óbolo, para hacer cesar el sufrimiento y el llanto del mundo.

Somos como nuevos gladiadores que azotados y escarnecidos por las tormentas del tempestuoso mar de la vida, han hecho acopio de las experiancias del dolor y como las flores dan su aroma, damos nuestras experiencias.

Minerva nace a la vida para difundir los conocimientos superiores, ella sabe lo magno y temerario de la empresa, porque sabe muy bien como paga el mundo a los luchadores de la verdad, pero luchará, con valor, con empuje, con decisión; a pesar de todo, y no temerá a rayos ni ciclones, porque ha sido forzada en el yunque de la tormenta.

Minerva luchará y abrirá el surco a golpes de cincelen las negras y apretadas tinieblas del error, dueñas y señoras del mundo presente y su misión ante todo es sembrar, repartir por doquer, fuljentes destellos de luz, que iluminen la presente y estraviada ruta de la vida.

Minerva grita muy en alto a esta humanidad que no medita, que no razona y que solo corre loca tras la copa del placer. «Volved a la naturaleza» esta es la única salvación y pronto este caos, este sufrimiento y este llanto cesarán.

Pero volver a la naturaleza no significa bajo ningún punto de vista el retorno a la vida salvaje a la vida primitiva, nada de eso, la presente civilización, ya hace tiempo que pasó ese necesario escalón evolutivo, y su camino es ascendente. Hasta la fecha, debido a los trabajos y vigilias de los genios del arte y del invento de la presente generación disfruta de valiosísimas y necesarias adquisiciones, como son la radio, el ferrocarril, etc., la primera difunde la cultura con sus ideas salvadoras con la rapidez del rayo de uno a otro confin del planeta; el ferrocarril nos transporta rápido; lejos de las ciudades de aire pestilente y envenenado y nos conduce donde están los hermosos y bellos paisajes campestres, donde nos espera amorosa la madre Natura, ¿por qué hemos de estar contra la música, la pintura, la escultura, etc., muy al contrario, los naturistas somos los propulsores de todo lo que signifique adelanto, comodidad, belleza, superación.

Volver a la naturaleza significa cumplir fielmente las leyes eternas porque se rige el Universo, y nuestro deber ante todo es enseñarlas para que todo el mundo aprenda a cumplirlas. Alimentándonos, procreando y pensando conforme a ellas nos pondremos a tono y en armonía con el infinito.

Según la fisiología, el cuerpo del hombre está hecho para que se alimente de frutas, raíces, semillas, legumbres, etc, pero el hombre ha pervertido su cuerpo alimentándose de carnes como lo hacen los carnívoros, transformando su templo en un cementerio, o comiendo lo que le da la gana, no tomando en cuenta ningún orden ni ley, creyéndose el ser absoluto de la creación, dueño de hacer lo que le da la gana y aceptando como verdadero el errado preconcepto de que el hombre es omnívoro.

El hombre ha violado las leyes biológicas abusando de la más noble y sagrada función de la vida: la procreación, transformando esta importantísimo funcion no para cumplir el mandato inflexible de la naturaleza eran como instrumento de placer, los animales que viven libres, realizan esta función, solo cuando debe ser y por eso viven sanos y felices.

El hombre no tomando en cuensa la ley de acción y reacción; que dice que todo termina en su punto de partida, ha dado rienda suelta a sus pensamientos dejándose dominar por el pesimismo; lanzando anatemas saturados de odio, que después de destruir y hacer mucho mal vuelven y destruyen su propio creador.

Todos estos errados y falsos conocimientos que han echado, ya profundisimas raices en el espíritu humano, son los que han conducido a la civilización presente al estado de caos, miseria y desmoralización en que se encuentra. Contra todo esto luchará *Minerva* y ella tiene fe y esperanza en el triunfo y estos nuevos y salvadores conocimientos, se abrirán paso y darán principio a una era futura de paz, progreso y fraternidad humana.

Sociología Naturista

El Naturista Integral es un verdadero revolucionario. Con su práctica niega todo lo que la sociedad presente tiene de antibiológica. Los males, sociales, en su mayoria. si se analizan bien, son males biológicos,

La vida natural no admite desigualdades, tiranías, boicots, venganza, odios, pasiones, envidias ni explotaciones inícuas de trabajos ni del honor de los seres racionales. Nos referimos a la vida natural, científica y filosóficamente entendida, no a la vida natural primitiva y salvaje. La vida evolucionada pero sana de células y de nervios, una vida de alegre trabajo y de optimismo instructivo y constructivo. La vida actual, en cambio, es complicación, enredo, pillería, enfermedad, y la vida sencilla es su antitésis; entre ambas hay un abismo. ¡Ahí está la lucha! ¿Quién vencerá?

Hay que hacer una recapitulación de la historia biológico-social, una revisión de valores humanos, y ello nos dará la clave para ver que la sociedad actual, sin tener en cuenta el factor biológico, es decir la salud, vive en falso, en toda esfera social. Y sino veamos: Por un lado los proletarios pidiendo aumento de sueldo, mejora en las condiciones de trabajo, disminución de horas de trabajo. Está bien, eso es justo socialmente hablando, pero ahora (teniendo en cuenta el estado pasional de las diversiones y vicios actuales de los obreros) viene la biología dice que el factor social (en gran parte) es hijo del factor biológico, es decir, que estos conflictos tienen razón de pesar sobre las frentes humanas, porque se ha descuidado el factor *biológico*, se ha alterado de años el respeto a la integridad de la célula. Dicho de otra forma: que con una vida más natural, más naturista que la presente, ciertas necesidades (que son muchas) se derrumbarían en las mismas calles porque son supérfluas a la VIDA. Por ejemplo se pide aumento de jornal, generalmente, para comer más carnes, para beber más vinos, más «ricos» licores, para fumar buenos «puros, y otros (desgraciadamente) para ir a...hacer de mercader de la carne de placer de sus hermanas, víctimas también, de la sociedad y otras cositas que hay dentro de la escuela de la prostitución que no queremos mencionar. Menos horas de trabajo, para tener más tiempo y emplearlo en horas de degeneración en vez de instruirse (reconocemos las escepciones), que con un criterio naturista todo eso cambiaría. ¡Más dinero para despilfarrarlo!

No queremos decir que los obreros no tienen derecho a pedir o tomarse sus reivindicaciones, no, estamos muy lejos de eso, porque ya sabemos bien que los ricos y los que hacen de capitalistas están en peores condiciones aún de degeneración moral y celular, no por el trabajo (al que todos le huyen), sino por el embotamiento nervioso y por la autointoxicación constante por la vida Trófica artificial y antibiológica en que se enfangan. Revolucionario es el que se abstiene de utilizar de las

instituciones antibiológicas de la sociedad actual y no el que grita, blasfema, lanzando anatemas de odios y de venganza, no; revolucionario es el que sabe vivir sin las bayonetas, el que sabe comer y nutrirse sin la matanza de los animales (que tienen tanto derecho a la vida como nosotros los seres humanos), el que sabe vivir sin ir a la taberna y dar el fruto del trabajo a los taberneros que son los esbirros (sin uniformes) de los grandes capitalistas sostenedores del Alcohol Trust (infamante y criminal) para pobres y ricos!

El naturista no necesita de las tabaquerías, de las farmacias, de las chocolaterías, pastelerías y panaderías de pan blanco, de las cervecerías, cocinerías, carnicerías, pescaderías, tabernas, cafés, bares, casas de juego, centros de bailes, cines sin aire, casas de artefactos y nocividades para la VIDA. Como el naturista no debe matar, los cuarteles (que es la escuela del crimen, como dijo el gran vegetariano conde León Tolstoy) están demás; como cree no debe hacerse daño a nadie, las cárceles también están de más. Como todo el mundo debiera estar en *salud perfecta* (por que entiéndase que estamos hablando en el sentido del Naturismo Integral verdadero), no se necesitarían los hospitales, las clínicas, las salas de operaciones, los asilos, los manicomios y otros sitios de encierro, porque la vida natural se encuentra bien armónicamente entre flores y frutales, en la libre Natura. Las mismas escuelas de niños en que actualmente se emplean métodos coercitivos de enseñanza y en una sala donde no entra casi ni sol ni el aire, los naturistas no están de acuerdo y presentan otra Escuela ideal, sana y racional. Y sobre la prostitución no queremos repetirnos, es muy claro su mal canceroso.. y pensemos un momento...con todas estas instituciones de la actual sociedad que atenta contra la VIDA, al derrumbarse con las prácticas naturistas (sin hacer revoluciones sangrientas) ¿qué es lo que quedaría? Indudablemente que nacería una sociedad nueva, libre, sana, equilibrada y feliz. ¿Quién es capaz de negarlo?

Profesor N. Capo

El pan blanco y la Tuberculosis

Desde hace tiempo atrás que se viene haciendo una activísima campaña en contra del pan integral buscando uno u otro medio para hacerlo aparecer ante la opinión pública como nocivo a la salud; será nocivo cuando industriales inescrupulosos mezclen a la harina integral sustancias extrañas al trigo o que el pan sea preparado antihigiénicamente, pero si el es preparado en óptimas condiciones es falso y mentiroso que se diga que produce enfermedades; muy al contrario, el que las produce es el tan defendido pan blanco.

Sobre los efectos de este pan en el organismo se han hecho ya en Europa y Norteamérica profundas investigaciones por biólogos eminentes como Monteuis Erhet etc. y se ha llegado a la conclusión de que el pan blanco es uno de los principales causantes de la tuberculosis pulmonar, nferemedad que tantos extragos hace en los momentos presentes en nuestro país.

Esta terrible enfermedad que cura fácilmente la medicina de la naturaleza, es debido a una casi completa desmineralización orgánica y ella aparece cuando a nuestro organismo faltan especialmeate oxigeno. y las sales de hierro, calcio, fluoro, fósforo y si nuestra alimentación está formada por alimentos que carecen en absoluto de estos minerales, he aquí queridos lectores una de las causas principales del flagelo.

Así como en nuestro país el alimento principal es el trigo en los asiáticos es el arroz, antiguamente se consumía este cereal sin botar la cáscara pero después se tomó la costumbre de pulirlo; no tardó en aparecer la enfermedad llamada Beribery, investigada su causa se descubrió que era debido al consumo de arroz pulido; sin su cáscara externa, y ahora en el Japón mirando antes que todo la salud colectiva que el lucro de unos pocos se aconseja por el gobierno a instancias del gran Saiki comerlo sin pulir; pues, en la cáscara del arroz como en la del trigo van todas las sales imprescindibles para la salud del cuerpo.

Las capas externas del trigo contienen los siguientes minerales:

8 1/2 %	de	ácido fosfórico
4,37	„ „	potasa
0,5	„ „	cal
0,49	„ „	sosa
0,21	„ „	óxido de hierro
2	„ „	magnesio

y apreciables cantidades de silicio cloro, y ácido sulfuroso.

Esta riqueza en sales minerales especialmente de hierro, fósforo y magnesio hacen del pan integral un alimento poderoso y además una medicina para toda clase de enfermedades, al arrojar el salvado arrojamos todas las sales minerales ya expuestas y queda lo que menos valor tiene del trigo el almidón.

Estudiando la química biológica al magnesio (orgánico) corresponde uno de los roles más importantes dentro del cuerpo, a él le está encomendado el laborioso proceso de la dijestión haciéndose ésta imposible cuando este mineral falta él está contenido en casi todas las frutas, uvas, ciruelas, naranjas, limones y en el trigo se encuentra en un 2 por ciento, por eso el pan integral es laxante, y favorece el proceso de la digestión. De estas sales minerales carece en absoluto el tan ponderado pan blanco, el cual por su falta absoluta de elementos químicos obra como un tóxico, como veneno dentro del estómago, pegándose a las paredes intestinales y dando orijen a multitud de enfermedades del estómago. No contentos con hacer consumir al pueblo lo que menos vale del trigo se le agrega al pan blanco la levadura para engañar con el mayor volumen la cual es un nocivo producto de la putrefacción que fermentará dentro del estómago produciendo tóxicos ya bien determinados por la química biológica que son el alcohol y el ácido acético que inflaman y ulceran la mucosa intestinal dando origen a gravísimas enfermedades.

Por la falta de sales minerales imprescindibles a la digestión este proceso no puede realizarse los alimentos se estagnan dentro del estómago de 2 a 10 días; las putrefacciones del intestino subirán al pulmón dañándolo y destruyéndolo, apareciendo luego como resultante la destructora peste blanca o tuberculosis para la cual la sapientísima ciencia alopática no ha encontrado ni encontrará nunca el remedio.

RICARDO SOTO URRUTIA.

LOS HIJOS

(Especial para *Minerva*)

No existe conexión alguna entre el sistema nervioso de la madre y el ser que evoluciona en sus entrañas. Lo dice la Ciencia.

Queremos dejar bien establecida esta circunstancia antes de entrar a analizar ciertos hechos que, parecerían contradecirla, si no fuera que estos tienen su propia explicación.

Son innúmeros los casos de madres cuyos hijos nacieron trayendo consigo rasgos o cualidades que ellas les atribuyeron durante el período de gestación.

Ejemplarizemos:

«Una señora norteamericana, cuya hija obtuvo el primer lugar en un concurso de bellezas, contaba que, pese a su aflictiva situación material, elevó su pensamiento concentrándolo en un intenso querer que el fruto de su vientre fuese una hermosísima niña.

Ayudaba a su imaginación, visitando museos de arte, donde contemplaba largamente clásicas estatuas; Venus, Adónis. Paseaba por parques y jardines rogando a Dios que concediera a su hija algo de los magníficos dones que derramó sobre la naturaleza.

El resultado de su perseverante anhelo fué que la niña nació siendo dueña de raras perfecciones y despertando la admiración de cuantos la vieron.»

Y los casos se mlutiplican; pero hasta este botón.

La explicación de estos hechos constituye un ejemplo más del poder del Pensamiento, poder que todos llevamos con nosotros, latente o más o menos desarrollado; pero que muy contados sabemos emplear, conscientemente; en nuestro beneficio.

Los pensamientos habituales, mediante un obscuro proceso, tienden a tomar forma real, a materializarse.

He aquí por que le es más fácil aproximarse al éxito (sinónimo de felicidad) a una persona optimista que otra constantemente cercada de ideas negras, destructivas.

Pero, volvamos al tema.

Toda madre debiera tener muy presente, que, su estado mental durante el período pre-natal, entra en notable proporción, tanto en la perfección del acto de dar a luz, como en la, digamos, «personalidad» de su hijo.

Serenidad mental; pensamientos de belleza, bondad, salud; encuadrados dentro de un marco apropiado, que facilite su génesis. He ahí la gran base para crear verdaderos «hijos de Dios».

Una ventana abierta sobre un futuro de super-hombre; eso significa el cultivo, siempre creciente, de la Ciencia Mental.

Y sois vosotros, madres del mundo, humildes o poderosas, siempre gloriosas; sois vosotras las que podéis formar esa tierra mejor.

Y es fácil.

M. M. U.

Este artículo ha sido escrito basado en las ideas expuestas por numerosos autores acerca de New Thougth, el Nuevo Pensamiento o Ciencia Mental; una de cuyas proyecciones, y no la de menor importancia, sería la que aquí hemos desarrollado.

Pensión Naturista

Almuerzo o Comida $ 2.00

Por meses 80 pesos

Regímenes tropoterápicos, jugos de frutas, pan integral

ARTURO PRAT 406 (altos)

Ciencia de la alimentación trofoterapia

En el cuerpo humano se encuentran en síntesis todos los elementos químicos de la naturaleza, un organismo en estado normal de salud que pese 160 libras debe contener oxígeno 65 libras, hidrógeno 15, carbono 42, nitrógeno 2, hierro 2, fósforo 2, calcio 4. sodio 3 onzas, cloro 3/4, potasio 3 1/4, manganeso 1/2. yodo 1/4, magnesio 3 1/2, fluoro 3 3/4, azufre 3 3/4, lo que llamamos enfermedad, la constituye la falta de cualquiera de estos elementos químicos.

Estando el cuerpo humano hecho exclusivamente para poder asimilar estos elementos de las plantas, frutas, avellanas, nueces, semilla, luche, etc., la forma más eficiente para curar las enfermedades será entónces la trofoterapia.

Regimen para 3 dias

Desayuno. Café de malta Kneip bien hervido con azúcar negra, una yema de huevo cruda y pan integral.

Mediodía. Un vaso de jugo de zanahoria. Sopa de caldo acelga con fideo fino de sémola. Sofrito de ajo y cebolla y perejil, abundante ensalada de lechuga y cebolla, algunas aceitunas, pan integral.

Comida. Una tortilla de acelgas con papas cocidas con pieles, abundante ensalada de beterragas y cebolla, manzanas al final.

Régimen para ur estreñido

Desayuno. Una o dos tazas de caldo de ciruelas bien hervidas con azúcar negra, jugo de 1 a 4 naranjas dulces, pan moreno muy tostado.

Mediodía Sopa de caldo de lentejas con pan integral, sofrito de ajo y cebolla, abundante ensalada de achicoria y lechuga, 10 nueces molidas, jugo de limón y buen aceite de oliva.

Comida. Una sopa preparada con 3 papas rayadas, sofrito de cebolla, ajo y apio una tortilla de lechugas con 1 solo huevo.

Una hora antes de acostarse jugo de 2 limones.

Fitoterapia

Hacen años atrás no se conocían en nuestro país las drogas químicas en forma de obleas ni inyecciones y teníamos un pueblo sano, fuerte y viril, la curación de las enfermedades hacíase solamente con las yerbas medicinales o agentes físicos pero desde que el pueblo dejó estas sencillas y sanas prácticas, las enfermedades venéreas, sífilis, gonorreas, del corazón, locuras, tuberculosis, etc. se han propagado en forma aterradora en nuestro país llevando a nuestros ciudadanos a la degeneración con su cortejo de miserias, volvamos a la naturaleza o las sencillas prácticas antiguas si queremos salud felicidad progreso

Tisana contra la tos, radal, paño (yerba) sauce amargo tamarindos sen.

La mitad de 20 c. en 2 litros de agua hervir 20 minutos tomar tres a cuatro tacitas diarias disminuir según la edad.

Tisana para arenillas del higado sanguinaria fumaria doradilla platero codocoipo; la mitad de un paquete hervir 15 minutos en 2 ½ litros de agua 3 tacitas diarias.

Tisana calmante (nervios)

Raíz de valeriana 5 a 6 gramos.
,, ,, garciana 6 a 8 ,,
8 hojas de naranjo para una taza de agua hirviendo.

Tisana diurética

Mitriu	20 gramos.
Pelos de choclo	20 ,,
Quilo	20 ,,
Piche	10 ,,

Todo hervido 15 minutos en 1 ½ litro de agua, tomar por tacitas.

Krishnamurti y la Trofología Práctica

Es bien sabido que el vegetarismo adoptado sin discernimiento y con precipitación es más peligroso para el organismo que el régimen carnívoro. Por lo cual yo aconsejaría el consultar primero a un especialista de régimen (un Dieteta) que sea un vegetariano convencido y qne hasta, donde sea posible, pueda vigilar al paciente durante el período de transición. En el caso en que esto no pueda ser, yo aconsejaría la lectura de algún buen libro que trate del régimen vegetariano, tal como el "Right Food", por Charles C. Froude, publicado por Malmquist, de Nueva York; "Maintaining Healt", por el Dr. R. C. Alsaker, publicado por "The Lowrey Marden Corporatión, o "The New Dietetics", de Kellog, o mejor el maravilloso libro del Dr. Paul de Carton. Es mejor poseer un libro en el cual se pueda tener confianza, que se pueda estudiar y del cual se puedan aplicar las lecciones inteligentemente, antes que someterse a un médico de ideas atrasadas respecto a los regímenes.

Personalmente, habiendo sido vegetariano toda mi vida y habiendo vivido en países donde el vegetarismo es tenido por una excentricidad, he sufrido mucho y lo que yo he aprendido ha sido enseñado por la práctica. Deseo haceros partícipes de algunas reglas que me fueron útiles y que creo pueden ser de aplicación general.

1. No sobrecarguéis nunca el estómago con demasiada comida.
2. Masticad cuidadosamente, sobre todo los feculentos.
3. Evitad los alimentos desvitalizados tales como el arroz blanco, la harina blanca y sus combinaciones, tales como los pasteles, bombones y repostería.
4. El error más comunmente cometido por los vegetarianos es el empleo excesivo de feculentos en su alimentación. Las dos terceras partes de nuestra alimentación diaria debería consistir en frutas y verduras. En los climas fríos usad más feculentos.
5. Tened cuidado de reemplazar la carne por una cantidad suficiente de proteína. La mejor forma de obtenerla es por medio de la leche y sus derivados. Los huevos, las nueces los guisantes frescos y una cantidad moderada de lentejas producen también proteína.
6. Evitad todo exceso de estimulantes como el café, te y sobre todo el chocolate, el peor de todos: del mismo modo que las especies que tengan como ingrediente el vinagre.
7. No empleéis sino una cantidad moderada de sal en los condimentos y suprimidla en la mesa.
8. *No mezcléis en la misma comida ácidos y feculentos o alimentos azucarados.*
9. Comed las menos frituras posibles.
10. No toméis muchos alimentos diversos en una misma comida.
11 Evitad los postres.
12. Evitad dar huevos a los niños.
13 Comed diariamente alimentos crudos. (Esto no quiere decir que comáis feculentos crudos.)
14. Dejad un espacio de tres horas entre las comidas.
15. En caso de enfermedad, sobre todo de catarro fiebres, comed lo menos posible; mejor aún es el no comer nada, salvo frutas o jugo de frutas, sin mezclar azúcar.
16. Ejerced vuestro buen sentido.

Estas reglas relativamente sencillas que he establecido con la ayuda de un dieteta experimentado deberían ser estudiadas con cuidado y seguidas hasta que formen parte de nuestra vida cotidiana. Siendo de orden general pueden ser adaptadas a las necesidades de las constituciones individuales más diversas.

La regeneración espiritual sólo es posible mediante la regeneración física. Quienes intenten hallar algún día el Noble Sendero han de resolverse firmemente a ser vegetarianos. Es requisito esencial.

La indirecta crueldad que apunta en los primeros años, cuando los padres alimentan con carne a sus hijos, convierte en bárbaras de corazón a la mayoría de las naciones del mundo, aunque

se encubran con la capa de la civilización. Eventualmente podrá adquirir el linaje humano la inofensividad.

(Traducido y copiado de la "Preparación Individual" por Jeddu Krishnamurti. Edición Adyar, París 1926.)

Corazón divulga

Lector contribuya con su óbolo a esta propaganda de verdadera regeneración humana, si Ud. encuentra buena la labor de *Minerva* ayude a esta obra, compre 10 o más ejemplares de este periódico y envíelos a un sanatorio ó a un hospital, para que sea conocido el naturismo y sus medidas salvadoras; y hará en esta forma un servicio de valor inapreciable a los que sufren, a los desahuciados y a los sin esperanza.

Nadie puede dar lo que no tiene

Los hombres de todos los tiempos y de todos los pueblos, siempre nos hemos esforzado para lograr conseguir sobre la faz del planeta un bienestar general, pero este justo anhelo muy hermoso por cierto será difícil de realizar sin que antes no nos compenetremos en la abrumadora lógica que encierra ese sabio axioma que dice: *Nadie puede dar lo que no tiene.*

Sin esforzar nuestras mentes es fácil deducir que si nosotros consideramos a la felicidad como una quimera imposible de conseguirla, no lograremos obtenerla, pero si en cambio tratáramos por todos los medios posibles de labrar nuestra propia felicidad buscándola en ese manantial inagotable de salud y sabiduría que emana de los conocimientos de las leyes naturales, creo yo que cada cual lograría el equilibrio perfecto de nuestro maravilloso organismo y gozaría de la salud psíquica, física y moral, que es la base con la cual conseguiremos desterrar del planeta toda esa cadena oprobiosa de vicios, prejuicios y enfermedades que son las causas del malestar reinante en la tierra.

Estudiando el libro abierto de natura
labraremos en el mundo la ventura

MÁXIMO RAMÍREZ C.

Por no beber agua

Por no beber agua estás agobiado,
caminas a tientas sin cielo y sin sol,
tu Dios es mezquino y te ha abandonado,
eres un pingajo de carne y alcohol.

Por no beber agua, obscura es tu vida,
la espada de Damocles vigila tu horror,
y el alcohol que en tu copa se anida,
es tumba que aguarda las almas en flor.

Bebe agua, hermano, es buena y bonita,
la ves en el río, la ves en el mar,
Por donde pasa, todo resucita,
y toda su vida es cantar y soñar.

El agua es ingenua y lo cura todo,
es néctar divino, alegra y embriaga,
procura imitar su gracia y su modo,
Recuerda que Jesús caminó sobre el agua.

Cuando bebas agua, serás manso y bueno,
ni odios ni rencores jamás sentirás,
serás noble y puro como el Nazareno
y por lo divino siempre vivirás.

Cógela en el río, cógela en la fuente,
viértela en tu clara copa de cristal,
álzala en tus manos frente al sol naciente,
y bebe del néctar la dicha inmortal.

FEDERICO SERRANO V.

"El Destructor del Hogar"

Todo lo bueno y hermoso
lo destruye el vil alcohol;
los hogares más humildes,
los hogares más suntuosos,
la fe, la vida, el amor.

Es el ogro pernicioso,
que mancilla la virtud
y en los hombres va dejando
el dolor y la inquietud...
Oh vicio nefasto, infame,
¡Cuantos daños has causado
a la pobre humanidad!
¡Plagándola de miserias,
de tristeza y de orfandad!
Con su elocuencia la historia
al mundo va demostrando
que el alcohol por donde pasa
los pueblos va devastando.
En los días más luctuosos
de la Roma decadente,
el fiero Baco, inclemente
a los hombres pervertía
y en el lodo más impuro
lentamente los sumía
Beodos empedernidos,
siempre lo serán y lo han sido
los nerones y Tiberios,
las infames Mesalinas,
los más crueles sanguinarios,
los traidores catilinas.
Con su huella destructora
todo lo puede, lo absorbe
y los males van creciendo
a su paso por el orbe.
Hogar! Vigila anhelante
para que en vuestras moradas
nunca pueda hacer entrada
ese infame destructor;
porque pervierte la vida,
la dulce paz, el honor.

Original de

MAXIMO RAMIREZ

COMENTARIO

He aquí el ejemplo que debieran imitar los que quieran dignificar el arte poético, porque nada se saca con metrificar cuartillas y cuartillas con charla vana y farsante, sino se vacia en sus moldes un ideal noble y sublime como lo es el que sustenta el autor de esta poesía, combatiendo a la hidra maligna, causante de tantas lágrimas, miserias y dolores en los hogares de nuestra patria y del mundo: Su Majestad el Alcohol.

Efectos nocivos del tabaco

El que fuma es un débil de espíritu, el que fuma se niega a sí mismo. El tabaco es para el organismo un elemento extraño, un enemigo mortal. Qué esfuerzos agonizantes para vomitar hace el estómago del muchacho que gusta por primera vez esa hierba venenosa. Cómo se revela la naturaleza contra la sustancia nicotosa y qué enfermo queda el principiante. Hay pocos de los adictos al tabaco que no puedan recordar bien su primera experiencia con la costumbre; y los que no han sufrido así escaparon solamente porque sus cuerpos ya estaban envenenados con esta droga, debido probablemente al uso del tabaco por el padre, que había dejado como herencia al hijo un apetito para lo que él mismo adoraba con tanta devoción. Siendo, pues, el uso de esta hierba, contra la naturaleza, razón hay para rechazarlo.

Como otros narcóticos, el tabaco tiene un efecto especial en el sistema nervioso, donde en verdad hace más daño. Por medio de los nervios casi todos los órganos vitales quedan afectados por las consecuencias del contacto directo del veneno con los órganos.

Al principio el efecto del tabaco le parece calmente y tranquilizador al que está acostumbrado a usarlo, haciéndole creer que tonifica y da poder, pero este es un sentimiento engañoso, porque, aunque aparentemente parece como si acrecentara la fuerza nerviosa, en realidad es una substracción de la energía que había sido acumulada para uso futuro. Llegará tiempo en que el sistema tenga necesidad de recurrir a este fondo de reserva de fuerza nerviosa, y si el tabaco y otros estimulantes la han menoscabado considerablemente, resultará que el cuerpo tendrá el poder necesario para proveer dicha fuerza dando lugar a que se acelere la muerte, y se acorte por años la vida, que tal vez pudiera haber sido productora de provecho y felicidad.

Después de un corto tiempo, cesa el efecto estimulante del tabaco, y los nervios tiemblan más que antes de usarlo, de modo que los fumadores sufren muchas formas de nerviosidad. Uno puede ser afectado especialmente en su genio, siendo irritable e impaciente; otro no puede dormir bien; un tercero es turbado con temblor de las manos, y otros se asustan y excitan fácilmente.

Continuará.

Academia Musical "FAUSTINO ARIAS"
Enseñanza de piano, violín, canto, teoría, solfeo y armonía
Existe también un curso infantil de piano y violín, para niños de 5 a 8 años
Almirante Barroso 651 - Teléfono 66690

Yerbería "Minerva"
CHILOE 2024
Gran stock de yerbas medicinales, nacionales y extranjeras, recolectadas cuidadosamente.
Atendida por su dueño:

MAXIMO RAMIREZ CASAS
se ofrece para dar clases elementales a domicilio, comprometiéndose a enseñar a los que lo deseen todos los principios y conocimientos elementales solamente por $ 10 mensuales. Método práctico y eficiente.
Tratar en la Redacción de este periódico

Imprenta "Marión.—Chiloé 2018.