

EL GLOBO

PERIODICO INDEPENDIENTE

FUNDADO EL DIA 24 DE JUNIO DE 1925

PERIODICO POPULAR DE ENSEÑANZA DE SANIDAD. ES EL CONSEJERO IDEAL PARA EL HOGAR. PRIMERO Y ÚNICO EN SU FÓRMULA



FUNDADOR Y DIRECTOR:

Rohssel Antonio Donnangelo

ADMINISTRACIÓN:

DEMOCRACIA 2494

Salud y vida

La idea de publicar el presente periódico caracterizado en dar a conocer a los lectores como podemos llegar a la ideología de la verdadera salud que es la bendición y la riqueza más grande que Dios nos ha dado temporal, es el propósito del Director del presente periódico que en el Hogar de cada familia pueden comprender como podemos mantenernos sanos—y llegar á la prolongación de la vida;—por que hay que apreciar que vivimos en un tiempo cuando millares de personas se están contaminándose con microbios de todas suertes—y lo más curioso del caso es que millares de personas llevan a sus bocas con sus propias mamos millones de microbios sin darse

cuenta. Pero después aparecen las enfermedades ignorándose su prosedencia. Pero vivimos en un tiempo cuando la divina providencia está iluminando a los pueblos en diversas formas como podemos escapar de esta satírica situación de enfermedades es a saber a aquellos que quieren escapar no es preciso ser muy cientiado para comprender que años tras años se agravan nuevas enfermedades y complicaciones, miles y millones de habitantes mueren en el globo que habitamos y estoy seguro que los más de ellos no saben el porque, este periódico explicará muchas de estas causas que nos pondrán en guardia a evitar tales contratiempos.

El Director.

Prevención de la Grippe

No debe olvidarse que esta enfermedad es resultado de un germen. Están asociados con él otros microbios, de distinta naturaleza, que son una complicación en casi todas las infecciones.

Estos microbios están ya en nuestros cuerpos; esto es, en las narices y en la boca. Pero viven con menos vitalidad, sin ser dañinos en manera alguna, y nosotros ni padecemos, ni advertimos su presencia.

Esto se debe al hecho de que nuestro organismo, cuando goza de salud, los combates victoriosamente y los mantiene en retirada. Pero si ocurre un debilitamiento del organismo y de los medios de defensa, los microbios inmediatamente avanzan y toman posesión del cuerpo; se agrupan, aumentan su violencia y producen inflamación.

Esto es lo que pasa cuando estamos acometidos de un resfrío en la cabeza o en los bronquios donde obran los microbios, contra los que una membrana mucosa debilitada por alguna condición anormal no puede luchar con ventaja.

Si podemos destruir los microbios que tienen su residencia en las cavidades de nuestro cuerpos, o a lo menos debilitarlos de modo de volverlos incapaces de hacernos daño, no tenemos más razón para temer al frío. Este método, es un gran recurso, por la desinfección de las narices y la boca. Para la nariz se usan anticepticos volátiles como el alcanfor, mentol etc. que hobran sobre toda la superficie de la membrana mucosa. Para la boca, se usa cepillar las dientes especialmente despues de las comidas, para limpiar todos los restos de alimento y la boca se lava con un líquido anticéptico. Debe tenerse también cuidado de desinfectar la garganta con gárgaras anticépticas.

Con estas precauciones, hay mucha probabilidad de evitar la grippe, y si esta viene muy débil y atenuada, desde que uno está cierto de haber disminuido notablemente la virulencia de los microbios morada en las cavidades nazales y en la boca.



Comida ideal

Las nueces como artículo de alimentación

Incuestionablemente las nueces formaban una parte principal del alimento de los hombres primitivos. Las nueces y las frutas constituyen el sistema natural de alimentación del chimpancé, del aránguán, del gorila y de otros animales semejantes al hombre, y millones de los habitantes de los bosques primitivos de África y la América del Sur encuentran en los productos naturales su principal mantenimiento. Los originarios de la China del Norte y del Japón, hacen igualmente mucho uso de las nueces en su alimentación cotidiana. Es además probable, que muchas rasas de animales, además del hombre y las especies recinas vivían antiguamente de nueces.

Parece más que probable que, el león, la pantera, el leopardo, el lobo y el perro comían antiguamente nueces.

Es muy posible también que el buitro, el águila y otras aves de rapiña se mantuvieron antes, con estos sabrosos alimentos.

La nuez representa la forma más concentrada del alimento humano.

Sus elementos son en su esencia los mismos que se encuentran en la carne gorda; más cuando está seca la nuez casi no contiene agua, por lo cual la proporción de alimentos nutritivos que representan es en totalidad triple de la de la carne. Es de presumirse que tanto el hombre como los animales carnívoros tomaron gusto por la carne por la escasez de nueces y por el deseo instintivo de los ricos elementos nutritivos que estos alimentos ofrecen en tan abundancia.

Aunque la nuez cuando está cruda y seca es difícil de digerir, puede, cocinándola o moléndola sea de la especie que fuere, hacerse fácilmente digestible.

Por medio de procedimientos apropiados pueden prepararse fácilmente con nueces de varias clases, leche de nuez y aun queso de nuez y otras preparaciones de carnes, pescados y productos de la caza, incluyendo caldos que apenas pueden distinguirse del caldo de vaca o del caldo de carnero. Probablemente no hay otro país en el mundo cuyo suelo y clima sean más adecuados al cultivo de la nuez, que Méjico.

Muchas nueces crecen aquí espontáneamente. El cacahuete y la pacana se producen en abundancia. Cada una de estas clases de nueces da tres veces más principios nutritivos que los que se tienen en igual cantidad de bife; y cuando están bien preparados son en extremo sabrosos y digestibles. El cacahuete siempre necesita tostarse:

Esto es porque propiamente no es nuez, está cerca del pregol o del chicharo. Las verdaderas nueces son muy fácilmente digeridas aun cuando se coman en su estado natural con tal de que se mastiquen completamente sin dejar ninguna partícula sin masticar. La carne firme y dura de la nuez es casi completamente indigestible. Cuando se introduce al estómago sin una masticación completa. La nuez está destinada a ser en lo futuro un elemento muy prominente de la alimentación humana.

Comidas Higiénicas

Recetas varias

Molletes de crema graham

A media taza de crema fría añádese una media taza de agua tibia con esto tres tazas de harina graham hágase una masa, rociándola despacio con la mano; batiéndola al mismo tiempo de modo que se incorpore tanto aire como sea posible, hasta que está bastante unida para poderse amasar. Se amasa toda entonces se enrojan los molletes, y se cuecen al horno.

Tapioca de frutas

Póngase a coser tres cuartas partes de taza de tapioca en cuatro tazas de agua hasta que todo esté homogéneo y transparente.

Revuélvase ligeramente con medio litro de fresas, frambuesas grosellas, u otras frutas pequeñas; y agregese azúcar al gusto, puede servirse caliente o fría, con crema batida o imitada.

Asado de vegetales

Una taza de tomate cocido y colado, una taza de lentejas cocidas (medida después de haber co-

locado las lentejas restregándolas en una coladera,) una taza de trigo cocido y mondado, una cucharada de mantequilla de nuez media cucharadita de salvia finamente pulverizada y pasada por tamíz, una cucharada de apio finamente desmenuado. Se le agrega sal para sazonarlo, se le pone un plato que resista el calor del horno, y se cuece en el horno hasta que esté del todo seco.

Se sirve en rebanadas con una salsa que se hace cociendo por algunos momentos dos tazas de lentejas cocidas y coladas, una taza de tomate asado, colado también, la sal necesaria para sazonar, y una cucharada de mantequilla de nuez.

Bollos de jalea de granos

Hágase una masa con una taza de harina de granos bien cocidas y espesada hasta hacerse jalea, media taza de crema y dos y media tazas de harina blanca; amásese bien. Se hacen con ella bollos que se cuecen al horno.

Ensalada de papas y betabel

Córtense papas en pedazos muy

pequeños; agrégueseles la mitad de su cantidad de yemas de huevo cocido hasta duras, y de betabel hervido, frío; se le pone jugo de limón y perejil picado al gusto.

Sopa de coliflores

Cocidos dos o tres coliflores en un buen caldo, se deshacen en él y se dejan reducir hasta convertirlas en puré que se pasa por tamíz. Se conserva este puré hirviendo, y entre tanto, se diluyen dos cucharadas de chuño en un vaso de leche cruda que se incorpora en el puré, añaden tres cucharadas de manteca y se agita todo bien.

Salsa romana

En una cucharada de manteca se dora otra de harina, sirviéndose para ello de una cacerola enlozada. Se pisa un puñado de pasas con dos avellanas en el mortero y se agrega un poquito de agua caliente, media cucharadita de azúcar y una de sumo de limón. Se cuele, se pasa a la cacerola donde está la harina dorada y se pone al fuego unos diez minutos.

Entonces se añade buena cantidad de jugo de espinacas u otro y se deja al fuego hasta que todo se una bien.

Nabos en salsa blanca

Los nabos, que habrán quedado entrecocidos, se ponen a sofreír en manteca de leche con un poco de cebolla finísimamente picada y un poquito de jugo de limón. A parte, se desle en leche fresca una cucharada de flor de harina, y esta mezcla se añade al todo por cucharadas, con breves intervalos, hasta obtener la cantidad de salsa que se desee.

Campota de peras secas

Para la preparación de la campota de peras secas, se ponen éstas en remojo el día anterior, después de bien lavadas con agua caliente. Se añade azúcar, corteza de limón y vainilla, y se cuecen en la misma agua en que estuvieron en remojo.

Croquetas de espinaca

Esta delicada hortaliza conviene cocerla al vapor o en poquísimas agua. Una vez blanda, se amasa con un puñado de harina completa y un huevo batido; se hacen las croquetas, envolviéndolas en la misma harina, en pan rallado, en fariña o en harina de maíz, y se fríen a fuego lento. Debe preferirse siempre el aceite.

El canto restablece la salud

Un hombre que no tenía medios para pasar una vacación en el campo y que estaba amenazado de tisis, habiendo enflaquecido ya mucho, recibió el consejo de cantar tres cuartos de hora todos los días por la tarde.

Aunque no sabía una nota de música y tenía una voz como la de un perrito faldero, practicó el remedio con el buen éxito de ser curado completamente.

Economía útil para el hogar

Conservación del calzado

Una copa de barniz copal aplicada a las suelas del calzado y repetida a medida que se seca la precedente, hasta tanto que los poros queden llenos y la superficie brille como un tablero de caoba barnizada, las hará impermeables y que duren tres veces más que la suelas ordinarias, es decir, privadas de esta preparación. Es seguramente el método más sencillo y más limpio de cuantos se conocen para obtener este resul-

tado. Cuando que por de la lluvia o humedad del piso, se moja el calzado, hay un medio sencillísimo de sacarlo. En vez de dejarlo cerca del fuego, lo cual es una falta, se llenará de harina de avena, poniéndolo en lugar seco. Dicha harina que tiene gran afinidad con el agua, no tarda en absorber hasta el último vestigio de humedad. Al día siguiente se quita la harina y el calzado queda completamente seco y sin endurecimiento alguno.

Diez mandamientos de higiene y para la salud

- 1.º El aire fresco día y noche, condición necesaria a la salud, es el mejor preservativo contra la enfermedad de los pulmones.
- 2.º El movimiento y la vida. Hacer todos los días ejercicios al aire libre, trabajando y paseando: este es el mejor contrapeso del trabajo secundario.
- 3.º Comer y beber moderadamente aquel que prefiere al alcohol. al agua, la leche y las frutas; refuerza su salud y aumenta su capacidad para el trabajo y la felicidad.

4.º Los cuidados inteligentes de la piel. Endurecerse contra el frío mediante lavados con agua fría diaria y tomar una una vez por semana un baño caliente. Así se puede conservar la salud y conservarse de los enfriamientos.

5.º Los vestidos no deben ser demasiado cálidos ni demasiado ajustados.

6.º La habitación debe ser expuesta al sol, seca, espaciosa, limpia, clara, agradable y confortable.

7.º Limpieza rigurosa en todas las cosas; el aire, la alimentación, el pan, los vestidos, la casa, todo debe ser limpio. La moral también es el mejor preservativo contra el cólera y tifus y todas las enfermedades contagiosas.

8.º El trabajo regular e intenso es el mejor preservativo contra las enfermedades del cuerpo y del espíritu, gracia y felicidad de la Vida.

9.º El hombre no halla el reposo y la distracción después del trabajo, en las fiestas ruidosas. Las noches se han hecho para dormir. Las horas de descanso y las fiestas deben reservarse para la familia y las satisfacciones espirituales.

10. La primera condición de una buena salud es una Vida fundada por el trabajo, ennoblecida por buenas acciones y sanas alegrías. El deseo de ser un buen miembro de la familia, un buen trabajador en su esfera, un buen ciudadano en su patria, presta a la Vida un valor inestimable.

La fiebre Tifo Idea y su tratamiento con agua

Tal vez en toda la larga lista de enfermedades humanas no haya ni una sobre la cual se ha escrito más que sobre la fiebre tifoidea. Los escritores casi todos tienen cada uno su medicina preferida que recomiendan y procuran explotar, presentándola como eficaz para la enfermedad. Puede ser alguna droga relativamente nueva o una conocida desde hace mucho, pero vestida de nuevo y administrada de una manera especial; o tal vez sea algún método especial de alimentación el que efectúa la cura, o algún antitéptico dotado de inteligencia sobrehumana para hallar y exterminar dentro del cuerpo la entidad o entidades que causa el gran trastorno.

Mas no es nuestro propósito espaciarnos en ninguno de los métodos acabamos de mencionar. Ellos conducen por lo general, al mismo resultado—a una mortandad de 10 a 20 o/o de las víctimas. Eodos sabemos con cuanto temor e isertidumbre ha sido mirada, y lo es todavía, esta enfermedad, tanto por los médicos como por los laicos, y hay razón para que así sea. Considérese el pasado, con su método de alimentación, muchas drogas y una mortalidad de 25 a 40 o/o, o al tiempo actual con su alimentación y menos drogas, y una morbilidad de 10 a 20 o/o y de todos modos hay razón para que la gente tema a la fiebre tifoidea con sus largas semanas de temperatura alta, pulso rápido, abdomen en estado de tensión, movimientos rebeldes de los intestinos, y delirio. Este es un cuadro sumamente desagradable.

Todos estos síntomas pueden ser grandemente modificados y abreviados, y aun pueden desaparecer algunos de ellos por el solo tratamiento con agua. Si se aplica bien esta, la calentura habrá llegado a su máximo y comensado a decli-

nar al cuarto o quinto día. El pulso se pondrá más fuerte y menos rápido, y al fin de la primera semana todos los síntomas que se hayan presentado por parte de los intestinos, o habrán desaparecido del todo o se habrán mejorado tanto que no causarán incomodidad. El enfermo estará durmiendo bien, no sufriendo dolor. Se hallará sosegado en espíritu y cuerpo. En solo un caso en veinte se producirá delirio, y aun éste será benigno, una especie de alucinación pasajera que generalmente sobrevendrá al despertar.

El tratamiento correcto para la tifoidea es más o menos como sigue: El enfermo debe acostarse, si no lo ha hecho ya, en un cuarto grande de buenas dimensiones, en el cual puede entrar gran cantidad de aire puro y luz del sol.

Na fuera de los que la asisten regularmente debe entrar en la pieza antes de la convalecencia del enfermo. El que esto escribe siempre hace saber al paciente la naturaleza de su enfermedad y que probablemente tendrá que hestar en cama tres o cuatro semanas, pero que se sentirá mucho mejor a los pocos días y que muy seguramente se sanará. No se le debe decir al paciente cuanto varíe su temperatura de un día a otro, ni se le debe informar sobre lo que pasa en la familia, entre los amigos o en el mundo exterior. Por supuesto, el médico y el enfermero deben asegurarle, de vez en cuando que él va bien, o se mejora, —según el caso.

Debe ponerse al enfermo una sola pieza de ropa de algodón o de lino; puede estar cubierto tan ligeramente como quiera, teniendo solamente la precaución de que se conserve el calor en las manos y los pies. Las sábanas y el camisón de dormir debe cambiarse todos los días. Cada tres horas o a lo menos una vez en cada seis u ocho horas, debe darse un baño al enfermo, reduciendo la frecuencia de los baños de la altura de la fiebre. La espina dorsal debe

cuidarse particularmente; en cada baño se pasará por ella veces hacia arriba y abajo una esponja o lienzo mojado en agua moderadamente fría. La temperatura del baño general puede variar de 21 a 35 grados C. acomodándose en estos límites a la voluntad del enfermo. Mientras esté alta la calentura, se le darán a beber al paciente de tres a cuatro onzas de agua cada hora.

Cuando la temperatura en las primeras horas de la noche baja a 38 grados C., y en la mañana no pasa de 37, y si al mismo tiempo que baja la calentura, puede dominarse la perturbación intestinal, y se pone limpia la lengua, puede con provecho darse al enfermo algún alimento. No necesita tomar alimentos sólidos hasta que tiene hambre bien manifiesta. Es buena evidencia de esto cuando apetezca un pedazo de pan frío, o de pan tostado sin mantequilla. No se le debe dar alimento sino tres veces al día, con intervalos de seis a ocho horas, muy escaso al principio, pudiéndose aumentar poco a poco la cantidad conforme disminuya la calentura.

(Continuará).

ATENCION

Las personas que sigan los estudios de este periódico aprenderán la manera y la forma de cuidar la salud, la vida, la hermosura y aún la felicidad; hay personas que están sufriendo enfermedades por su propia culpa y descuido por no saber.

Ruego a los lectores no descuidar estos estudios, aunque sencillos, pero que en la realidad de los hechos nos reportan, profundas bendiciones personalmente; también para nuestro hogar y para nuestros amigos

EL DIRECTOR

Rohssel Antonio Donnangelo.

