

Conferencias de higiene por el doctor don Miguel Dobles

Higiene de la alimentación

Mes de abril, 1917.

El alimento es necesario para la existencia de todo ser viviente desde el hombre hasta la más diminuta forma de vida animal o vegetal.

Alimento y vida son desde este punto de vista términos inseparables, porque la vida es inconcebible sin alguna especie de alimento.

La máquina viviente es un motor del orden más elevada; es un motor de baja presión que trabaja con menos pérdida de energías que cualquiera otra máquina inventada por el hombre.

Calidad del alimento.—Entre las sustancias alimenticias, los cuerpos albuminosos son indudablemente los más importantes, porque suministran el ázoe necesario para la formación de nuestros tejidos. Todos los cereales y también las patatas son ricos en sustancias alimenticias para los huesos. Las frutas son importantes por sus ácidos y ejercen acción laxante.

Un niño mal nutrido crece mal porque sus huesos no pueden desarrollarse.

De la misma manera para tener músculos fuertes se necesita de alimento sano. Los hombres que se preparan para una lucha muscular especial (cualquiera ejercicio de gimnasia) sienten la necesidad de alimentación cuidadosamente escogida.

El sistema nervioso es el mejor organizado de todos los órganos del cuerpo, por tanto requiere alimento de la más alta y mejor calidad para nutrirse convenientemente y reparar las pérdidas causadas por el desgaste. Este alimento se encontrará en los ya dichos cereales, legumbres, nueces y frutas, y aún mejor en los productos alimenticios sacados del mar por la cantidad de fósforo que en buena proporción contienen.

El proceso de la digestión es lento; de tal modo el alimento no debe ingerirse rápidamente haciendo pasar al estómago a fuerza de beber. Debe retenerse en la boca hasta que esté bien masticado e insalivado.

PREPARACIÓN de los alimentos. Condimentos y bebidas espirituosas.—Si el alimento ha de ser verdaderamente sano y reparador, hay que cuidar, por una parte, de que sea variado, y por la otra, de que las comidas estén preparadas de manera conveniente. Una alimentación brusca acarrea pronto la falta de apetito y hasta aversión a los alimentos y muy posible una indigestión. Merced a la buena preparación se hacen verdaderamente comibles y digeribles muchas sustancias, puesto que nuestro aparato digestivo solamente puede soportarlas cocidas, fritas o asadas y aún es preciso la adición de condimentos.

Por medio de la cocción los alimentos vegetales se hacen separables de su celulosa, o son transformados en sustancias fácilmente atacables por los jugos digestivos; el almidón, especialmente, se transforma de este modo en *dextrina* que es mucho más digerible. También en las carnes la cocción separa las partes aprovechables, mientras que el tejido celular existente entre las fibrillas, que es de difícil digestión, se pone en libertad y se transforma, en parte, en *gelatina*, en tanto que la *albúmina* se coagula. Al mismo tiempo, los parásitos que algunas veces existen en la carne, como los cistisercos, triquinas y los gérmenes morbosos que pueden haber llegado a la misma, bien por el aire o bien por falta de limpieza en los mataderos, mercados, trastos, etc., quedan muertos por acción de la alta temperatura, o al menos se vuelven inofensivos. Esto último no se logra también en la carne asada, pues en esta preparación el gran aumento de temperatura obra principalmente en la superficie, mientras que las partes internas quedan más o menos crudas gracias a lo mal conductora del calor que es dicha sustancia. El asado aumenta la sapidéz de la carne, puesto que por la elevación de temperatura se verifican en su superficie algunos cambios químicos que le dan buen olor y sabor.

La sal y los condimentos (pimienta, cominos, mostaza, clavillo etc.) tienen para nuestra alimentación importancia análoga a la de ciertas bebidas (té, café, chocolate). (1) En cantidad moderada y cuando el organismo se halla en estado de buena salud, estimulan la digestión y son agradables al paladar; pero si se abusan causan trastornos digestivos y hasta en otros órganos.

El orden en las comidas es de grandísimo interés y el horario respectivo no debiérase alterar jamás, a ser posible. De ordinario son tres las comidas diarias: el *almuerzo*, la *comida* y la *cena*. Si se hacen trabajos corporales o intelectuales se recomienda que muy poco después de levantarse se tome un desayuno ligero, y correspondiendo a la mitad del tiempo dedicado al trabajo, de media a dos horas después del medio día, una comida abundante; por el contrario, en la cena conviene tomar menos alimentos que en la comida, debiendo proceder al reposo, por lo menos hora y media después, pues que durante el sueño las funciones digestivas, lo mismo que las de otros órganos, pierden mucho de su actividad. De otro lado, es muy recomendable no entregarse inmediatamente después de

(1) Repruebo el uso de licor, así como el fumado.

comer a trabajos físicos o intelectuales, que llamando la actividad hacia otros órganos, dificultan la buena digestión.

MODO DE TOMAR LOS ALIMENTOS, CUIDADOS DE LA BOCA y los dientes. La manera como tomamos nuestras comidas y bebidas es de gran importancia para una buena alimentación. Si son demasiado calientes, atacan las mucosas de la boca, faringe y esófago y pueden producir trastornos en el estómago. A consecuencia del uso de bebidas sumamente frías se han observado náuseas, vómitos, enfermedades del estómago y serios padecimientos intestinales.

Ya antes he hecho referencia a que no deben tomarse los alimentos muy de prisa, sino hasta que estén bien masticados e insalivados; bien, las personas que tengan malos los dientes padecerán dificultades de digestión. Cuando escasea el aseo de la boca los gérmenes que por descomposición de alimentos resultan, penetran en los nuevos y frescos que se ingieren y causan enfermedades gástricas e intestinales. Debe, pues, asearse a menudo la boca, y cada año hacerse ver por el dentista para arreglo de los dientes o muelas dañadas o para quitar el sarro (*tártaro*). No hay que olvidar que es muy útil masticar indistintamente de ambos lados.

Para la propia constitución e integridad de la sangre que es el líquido que da la vida, o en otras palabras es el vehículo portador de todo lo que es necesario para esa vida, requiere alimento sano y que éste sea tomado con apetito. Por eso, con sobrada razón dijo Shakespeare: «La buena digestión sigue al apetito y la salud a ambos».

En toda mesa de tono ha de haber carnes, peces, vegetales, frutas y nueces. Aquellas producen reacciones que los vegetales deben neutralizar y las frutas y nueces fungen, por decirlo así, de policías de higiene, son laxantes y descargan el sistema de detritus o sustancias inútiles.

El uso de los dulces o sobremesas se recomienda porque son auxiliares para la saponificación de las grasas que portan las carnes, peces, etc. y su conveniente asimilación; y hay quienes opinan que a los pequeños es bastante útil darles en suficiente cantidad los candies y otros dulces para prevenirles más tarde del uso exagerado del alcohol. Tal vez sea cierto.

Y por último, hay que tener presente que todo lo que entre a la boca o tenga que tocarla debe de estar en un perfecto estado de limpieza; y el agua que usemos para tomar es preciso sea de una excelente calidad que no lleve parásitos ni microbios que nos puedan causar enfermedades.

He terminado.

VERMICIDA VEGETAL
Es la salud de los niños.

Centro Social Minerva

San José, 19 mayo de 1917

Sr. Editor y Administrador
de «La Nueva Era»
P.

Muy Sr. nuestro:

Habiendo sido honrados con un artículo en su estimable periódico, refiriéndose a nuestro Centro, le damos las más expresivas gracias, y a la vez, le comunicamos que nuestra directiva es como sigue:

Señorita Angela Garnier U., Presidenta.

Sr. Rafael Roig V., Presidente.

Señor Edmundo Jiménez M., Secretario.

Señorita Berta González S., Tesorera.

También le enviamos la lista de todos los miembros del Centro:

Señoritas: Angela Garnier U., Flora Roig V., Berta González S., Margarita González S., Berta Quezada, Odylie Montealegre, Claudia Jiménez M., Lucía López V., Olimpia Trejos L., y Fabiola Trejos L. Señores: Rafael Roig V., Ernesto González Rodríguez, Claudio Gallardo V., Augusto Trejos L., Jaime Torro H., Edmundo Jiménez M., E roin Fernández y Carlos Fernández S.

Nuestro Centro es expresamente para Bailes, Paseos y Lecturas instructivas.

La inauguración se efectuará próximamente con un baile.

Tenemos el gusto de ponerle nuestro Centro a sus órdenes, bajo el nombre de «Centro Social Minerva».

Somos de Ud. Attos. S. S.

LA DIRECTIVA

La Geisha

La confitería y cantina mejor situada de la capital

Especialidad en el servicio de

COCKTAILS,
TES,
CAFES
Y CHOCOLATES.

Clínica Quirúrgico Dental de Rafael Meza N. y J. Guillermo Meza S., Dentistas

Miembros de la Facultad de Cirugía Dental de la República.—Toda operación se practica sin dolor. Dentaduras artísticas a base de caucho, oro, aluminio, metal especial para dentaduras inferiores, etc. Puentes, coronas, calzas etc.—PRECIOS REDUCIDOS.—TRABAJOS GARANTIZADOS.

Enseguida del Telégrafo, Calle de la Estación al Atlántico, 75 varas al oeste, —para abajo— de la Iglesia del Carmen.

Ornamentos

para el Culto Divino fabricamos en todos los estilos y contando ya con experiencia y buena acogida de muchísimas parroquias.

MARÍA J. IGLESIAS

CLARA DAUN

Lado Sur de Catedral. Apartado de Correo 730.

Tribuna libre

El criterio de Mr. Wilson en 1914 es diferente del que ha adoptado en 1917

Historiemos

Necesitamos copiar a continuación un párrafo de la nota editorial que trae hoy en sus columnas «El Imparcial» de esta misma fecha, para que el pueblo de Costa Rica, se convenga una vez más del derecho fundamental que tuvieron los Diputados Civilistas en mayo de 1914, para elevar ante la Cámara Legislativa de entonces (cuyo Presidente también lo era don Leonidas Pacheco) su protesta por el acto inconstitucional que sancionó el poder Legislativo, y para justificar que el criterio observado por el Presidente de la gran República de Norte América en 1914 es completamente distinto del que ha asumido en 1917.

Dice el artículo de «El Imparcial»: «Sin discutir la actuación de Tinoco, nosotros sostenemos el criterio que sostuvimos en aquella época respecto de los acontecimientos de abril de 1914 o sea: que el Licdo. don Ricardo Jiménez obró precipitadamente (arbitrariamente digo yo) al entregar los cuarteles y depositar prácticamente el mando en el Licdo. González Flores tres días antes de que se reuniera el Congreso de la República y se resolviera el problema electoral, o sea el 28 de Abril; que el Congreso de la República en la memorable sesión del 1º de Mayo de 1914 obró bajo la presión de hechos anteriores; que fué absurda la aceptación de la renuncia de los dos candidatos entre los que debía perfeccionarse la elección, porque una simple nominación no constituye un cargo legalmente renunciabile; que el nombramiento previo de Designados se hizo conforme un pacto anterior con el fin de llamar al primero de estos Designados al ejercicio de la Presidencia; y que el primer acto del Sr. González Flores al asumir el Mando debió ser convocar al pueblo de Costa Rica a elecciones Presidenciales, ya que no había habido elección ni la Cámara había podido cumplir con el requisito constitucional (subrayado por mí) de elegir entre los dos Candidatos que habían tenido mayor número de votos; de modo que el Licdo. don Alfredo González, al no proceder de esta forma, violó la Carta Fundamental, y se abrogó la soberanía popular, constituyéndose por sí y ante sí en Presidente de la República sin haber recibido un solo voto en los comicios, y desde esa fecha ejerció una autoridad ilegítima, usurpada, viciándose en sus fundamentos la República y haciéndose necesario un cambio brusco para volver al régimen constitucional.»

Francamente confesamos que nunca leímos el criterio que indica el «Imparcial» a que nos referimos, sustentó en aquella época, el editorialista, y que si fué así, lo felicitamos; pero si no lo es, lo censuramos por su inconsecuencia política del momento actual.

El párrafo que hemos copiado de «El Imparcial» corrobora y justifica de una manera clara y franca la protesta de aquellos valientes diputados, que desafiando las iras del Poder, lanzaron en una hoja suelta con fecha 4 de mayo de 1914, entre cuyos párrafos nos complacemos en copiar los siguientes:

«Los sucesos ocurridos en esta capital en la noche del 28 de abril próximo pasado han creado una situación política anormal provocada por el Presidente de la República con la cooperación de varios diputados del Congreso, con el deliberado propósito de poner al frente del Poder Ejecutivo, durante el período constitucional que habrá de comenzar el 8 del presente mes, a una personalidad determinada, que ni fué objeto del debate electoral ni por otro motivo que de ser elegido Presidente de la República al tenor de disposiciones terminantes de nuestra Carta Fundamental. Necesariamente era obligada para el objeto propuesto, la intromisión de la fuerza pública dentro del plan convenido como medio de coacción sobre los elementos no coaligados de la propia Cámara y sobre los ciudadanos interesados en mantener incólume la legalidad en la vida del Estado. Para este fin el Presidente de la República, faltando a los primordiales deberes que le imponen su alto cargo de asegurar el orden público y de mantener el imperio de las instituciones puso todos los elementos de fuerza con que cuenta el Gobierno a la orden y disposición de los conjurados, manteniéndose desde entonces esta capital bajo la constante zozobra y el país entero alarmado ante los inesperados sucesos que han venido a determinar en el problema electoral un resultado contrario a los deseos populares manifestados en las elecciones recién pasadas. Para el logro de su intento era preciso: 1º Separar de la legalidad a los ciudadanos que por haber sido objeto de los sufragios populares podían en primer término ser los elegidos para el desempeño de la Presidencia de la República. 2º Dejar de elegir el Presidente de la República prescindiendo de las otras personas que obtuvieron sufragios; y 3º Nombrar para el cargo de Primer Designado a la personalidad que era objeto exclusivo de la conjuración. . . .

Los hechos narrados que son la expresión de la verdad, como le consta al país, nos llevan a formular la siguiente protesta:

Consideramos como un atentado de Lesa Nación la resolución tomada por la Cámara Legislativa al negarse a elegir al Presidente de la República. Al propio tiempo, y con fundamento en las razones que esta exposición contiene, (algunas de ellas quedan copiadas en los párrafos anteriores) declaramos que

en nuestra opinión, el Presidente Titular de la República para el próximo período constitucional, por eliminación de los votos que obtuvieron los señores Fernández y Durán, si se acepta esa doctrina, es el Sr. don Rafael Yglesias Castro, favorecido con la concurrencia de 17 340 votos, cantidad de sufragios que constituyen la mayoría absoluta sobre el número de votos que debió tomarse en cuenta para declarar dicha elección; o, en su defecto; que debe perfeccionarse la elección entre los señores Yglesias y Calderón Muñoz, que le sigue en término.

Protestamos a la Cámara que no nos mueve otro interés que el de promover la legalidad interrumpida por ser ella medio indispensable de una vida de orden y de libertad, y el deseo de que se recoja por el Congreso la bandera de rebelión en mala hora lanzada al país en este momento supremo de general ansiedad por la imprudente intromisión de la intriga palaciega al culminar este debate electoral, en el que se han consumido tantas energías y se han fundado para la Patria, con la sola desaparición del régimen actual, tantas y tan halagüeñas esperanzas de regeneración en todas las órdenes de la vida Nacional. Pedimos muy respetuosamente al Directorio, introducir en el acta del día la presente manifestación para que ella quede como voz de protesta que nos aparte de futuras responsabilidades ante la Patria y ante la Historia, y como eco sonoro de la protesta que el Partido Civil, por cuya gestión ocupamos asiento en este Augusto Recinto, lanza al país. Luis Anderson, Francisco Faerron, Arturo Volio, Aristides Agüero, Manuel J. Grillo, José J. Esquivel.»

¿Qué dicen los Tratados de Washington al respecto, y en qué se funda el Presidente Wilson para haber reconocido a don Alfredo González Flores como Presidente de la República de Costa Rica, habiendo llegado al Poder, por un verdadero golpe de Estado, apoyado por el arbitrario Presidente de aquella época, como ha sido demostrado hasta la saciedad; cuya inconstitucionalidad es ratificada hoy en «El Imparcial» por uno de los principales abanderados del Partido Republicano, que dirige actualmente aquel periódico, y en qué se funda aquel alto funcionario para no reconocer al Gobierno actual, que aunque llegó al Poder por otro golpe de Estado, inmediatamente convocó al pueblo a elecciones populares que se practicaron en el mes de abril, y en ellas fué electo el señor Tinoco, Presidente de la República, cuya elección fué sancionada por la Asamblea electa por ese mismo pueblo para elaborar una nueva Constitución?

Veamos lo que dicen los Tratados: El artículo 1º de la Convención adicional a los Tratados firmados en Washington el 20 de diciembre de 1907, obliga a las altas partes contratantes a «no reconocer ningún Gobierno que se establezca en cualquiera de las cinco

Repúblicas como consecuencia de un *coup d'etat* o de una revolución contra el Gobierno reconocido, en tanto que los representantes del pueblo, libremente electos, no hayan reorganizado el país constitucionalmente».

No hay duda que el Presidente Wilson no se apoyará en este texto para desconocer a nuestro Gobierno actual, si estando en vigencia el mismo, reconoció al ex Presidente González, porque si ese es el fundamento del Presidente norteamericano, hemos de repetir con dolor, las frases con que encabezamos estas líneas: «El criterio de Mr. Wilson en 1914, es diferente del que ha adoptado en 1917».

UN CIUDADANO

San José, 20 de mayo de 1917.

El triunfo del pueblo

El pueblo católico de Costa Rica está de triunfo, la Iglesia Católica enarbola su pendón blanco-amariillo en la cúpula de sus templos, porque ha obtenido una brillante victoria sobre sus enemigos, los solapados enemigos de nuestras más preclaras instituciones, los que llevarán el estigma de malos amigos de nuestro pueblo, al que han querido pisotear su más noble derecho, el de la Iglesia con el Estado.

Dichosamente en el Cuerpo Legislativo hay hombres que saben interpretar los dignos sentimientos del pueblo de Costa Rica, en su generalidad católico, y éstos, los sinceros representantes de este pueblo, han levantado su voz patriótica en defensa de la causa de la nación, que es la de toda Costa Rica.

La estrella del Teosofismo ha sido eclipsada, los adversarios del pueblo han sido derrotados otra vez más, porque la Iglesia nunca será vencida por ningún poder, menos por un discurso de un teósofo.

Fijese nuestro pueblo católico quiénes son sus leales amigos, y quiénes son sus merodeadores políticos; quienes van al Congreso a defender sus derechos, y quienes van a insultar sus sagrados intereses: para que el estigma señale la frente de los conculcadores y desleales, cuando se presenten mendigando el favor popular.

Sirva este triunfo de experiencia al pueblo, y en otra ocasión ya conocerá quiénes hablan como hombres leales y desinteresados y quienes van a burlar sus esperanzas en la cámara legislativa.

Como amante del Derecho y como católico, consigno mi gratitud a los dignos representantes de nuestro pueblo, que han sabido librar nuestras intereses de la felonía de unos pocos obsecados de mala ley.

LUCILIO

PARIS, 20.—Anuncia el Admirantazgo que el «Coebert» fue hundido por un submarino en el Mediterráneo el 30 de abril. Peticieron 41, incluyendo al comandante.

Anúnciese Ud. en NUEVA ERA y pronto verá el efecto.

Las Juntas Agrícolas Escolares

No iremos a ser tan injustos para creer que la Secretaría de Instrucción Pública ha procedido mal al crear las Juntas Agrícolas que han de colaborar en los distritos para difundir la ciencia del cultivo de la tierra, pero sí pensamos que el idealismo ha cegado los ojos del señor Secretario del Ramo y de su colaborador el señor Facio.

De no ser así aceptaríamos que el acuerdo referido no es para los tiempos actuales, sino para los futuros en que las escuelas se vean rodeadas por verdaderas granjas donde se haya que esperar verdaderas cosechas de granos y legumbres.

El organismo, tal como se ha creado, nos parece un rodaje más en nuestra complicada enseñanza que ya va siendo un reloj suizo de cuatro carátulas.

A qué tanta gente para cuidar un pobrecito solar que ha de tener cada junta?

No es suficiente el presidente escolar y el director, para atender y entender una huertita? Porque si se tratare de grandes cultivos, otro sería el cantar, es decir, si se refiriera a verdaderas escuelas agrícolas.

Esos dos vecinos que han de asesorar a la Junta agrícola, de donde se cogerán? Es muy posible que los que sean entusiastas por el progreso lugareño estén ya en el seno de la Junta Escolar, o ya en el Municipio. Se habla en el artículo de distribución de frutos de los haberes producidos, del tiempo trabajado por los niños y de muchas otras etcéteras, que van a desvelar a los pobres directores que ya no pueden con tanta circular y fórmula chapiridiana.

La organización de esas Juntas es muy avanzada para el momento actual de nuestra Enseñanza que antes necesita de otras atenciones para que la saquen del sopor actual en que se desarrolla, de ese ensayismo tropical que nos estrecha como la enredadera al tronco.

No, señores directores de enseñanza; necesitamos algo más sencillo, más fácil.

Herramientas y semillas, es cuanto debe darse a las escuelas. No se trata allí de obtener grandes cantidades de productos para establecer contabilidades y distribuciones difíciles.

Creemos que en cuanto a los productos de las pequeñas huertas escolares hay dos caminos:—1º Juntar toda la producción para distribuirla equitativamente, y 2º señalarle a cada niño una era para sus cultivos.

Ni por un momento quisiéramos que nos califiquen de obstruccionistas. No. Amamos por igual la madre tierra que muchas veces hemos cultivado con cariño y las escuelas que nos han dado la vida intelectual y nuestra paz, que no nos cansamos de alabar.

Pero sí deseamos para la instrucción los métodos fáciles, los organismos sencillos y no todas estas reglamentaciones de gabinete, que parecen muy buenas para ser leídas pero no para practicarlas.

Estamos seguros que todos los maestros tienen voluntad para las siembras, pues ahora al ver ese mecanismo tan complicado, sus alientos disminuirán.

A la verdad sí creemos que con el nuevo sistema de juntas agrícolas, el problema de las subsistencias va a resolverse, y el pueblo va a palpar los beneficios.

Y ya que la Secretaría entra por todos los problemas educativos e instructivos y los del magisterio, quisiéramos ver cuándo aborda el de la desproporción de maestros (varones) y el de las injusticias de los sueldos y de los ascensos acordados al calorcito benevolente de una visita o de una nota melosa.

Porque todo esto es lo que tiene descorazonados a los buenos maestros.

CONSERVESE EL PESO.

Quando el hombre cesa de crecer, empieza a disminuir de tamaño. A lo menos, así lo asegura un doctor alemán, y lo prueba con cifras. Pero mientras podamos renovar nuestro cuerpo en la misma proporción en que se va gastando, no se variará mucho de peso ni de medidas. Cuando se está demasiado grueso, será bueno sin duda perder unas cuantas libras; cuando se está demasiado delgado, es conveniente, por el contrario, combinar el régimen alimenticio y las costumbres para conseguir ganar algunas libras. Muchas personas pierden carnes—carnes que necesitan—sin comprender el por qué. Comen mucho, pero siguen flacas y débiles del mismo modo. La causa de ello es una digestión imperfecta. Unas cuantas tomas de la

PREPARACION DE WAMPOLE lo arreglarán todo. Está hecha para combatir esos casos de enflaquecimiento. Es tan sabrosa como la miel y contiene una solución de un extracto que se obtiene de Hígados Puros de Bacalao, combinados con Jarabe de Hipofosfitos Compuesto, Extractos de Malta y Cerezo Silvestre. Es nutritiva y fortificante. No crea únicamente gordura, sino músculos también. Para las Impurezas de la Sangre, Anemia, Debilidad General y Afecciones de la Garganta y Pulmones, es un remedio cuyo uso engendra la gratitud de las personas que lo ensayan. El Doctor E. Castilla, de Buenos Aires, dice: "Me complace en certificar que he usado siempre la Preparación de Wampole que constituye un precioso recurso dietético para los débiles y convalecientes quienes la toleran perfectamente." Es científica, no un específico cualquiera. Su olor y sabor satisfacen y agradan al paladar. Es siempre uniforme, siempre de toda confianza y de eficacia inmediata. No engañará a nadie. El producto genuino tiene nuestra marca de fábrica y firma. De venta en las Droguerías y Farmacias de todas partes.

ASTERISCOS

* El Municipio del cantón de Montes de Oro ha gastado en el arreglo de calles y ornato urbano, la suma de ₡ 835.00.

* Los vecinos de la Colonia Tilarán de Cañas del Guanacaste han solicitado que su zona de terrenos no se considere como zona ganadera como lo dice el decreto de 26 de octubre de 1909, sino como zona agrícola.

* La Municipalidad del cantón de La Unión, se esfuerza en conseguir lotes de terrenos para los trabajos agrícolas escolares.

* Se ha patentado una mejora en las sustancias colorantes, para teñir telas, cueros y otros artículos, a base de bananos o plátanos, cáscaras, pulpa o tallo de una mistura de los mismos en varias proporciones.

* Procedente de San Ramón se encuentra en esta ciudad, de temporada, la estimable señorita Digna Núñez, a quien presentamos cordial saludo.

* Con motivo de la irregularidad de la llegada de vapores que toquen en los puertos centroamericanos del Pacífico, se ha adoptado la costumbre de antaño, de viajar a Nicaragua por tierra.

Del Barrio Carit

Se ha ordenado que se desocupen varios lotes del barrio Carit, donde personas pudientes habían construido casas para uso de los respectivos dueños de los terrenos, quienes debían amortizar por abonos el monto del valor. Y como no han podido los dueños hacer sus pagos y los lotes no son embargables ni traspasables, tendrán los constructores que recoger sus materiales y conformarse con no perder hasta eso.

La Municipalidad, por su parte, desocupados los lotes, tendrá que tomarles para volver a donarlos a los obreros pobres que puedan construir y quieran vivir en ellas.

Así mismo se nos informa que muchos dueños de lotes serán llamados a cuentas por la Municipalidad, pues a pesar de haber construido como lo previene el reglamento de la donación, no habitan en sus casas, sino que las alquilan y arriendan para su uso otras más céntricas y eso también lo prohíbe dicho reglamento.

Como se verá, en estos tiempos, es muy difícil que haya obreros o viudas pobres que puedan edificar con sólo que se les dé el lote de terreno para hacerlo.

Quizá hubiera sido más práctico y más bonito, que la Municipalidad hubiera ido construyendo por su cuenta, casas de un mismo estilo, y las hubiera dado a pagos moderados. Este hubiera sido el ideal.

NOTAS Y NOTICIAS

—De Cartago vinieron a pasar unos días en esta ciudad la señorita María Luisa y Eva Barquero; presentámosle atento saludo.

—Como socios activos del Centro Social Unión fueron admitidos los señores don Leonidas Rojas y don Juan Antonio Herrera.

—De paso para Cartago tuvimos el gusto de saludar al Dr. don Sergio Fallas.

—Bastante delicado de salud si fue el Pbo. don José Badilla, Cura de Cartago. Quiera Dios que pronto le veamos del todo restablecido.

—Nos informan que don Juan Kumpel se haya en la capital, proveniente de Sarchí.

—El sábado último fué investigado en el mercado un caballero venezolano muy honorable que hace muchos años reside en este país.

—En el Centro Mariano leyó anoche don Eladio Prado una hermosa conferencia, digna de ser escuchada por una concurrencia mucho más numerosa de la que asistió a ese acto.

Nicolás F. Meza Cirujano Dentista

Tiene su oficina, desde hace años, 150 varas al sur del Banco de Costa Rica, donde Dios primero, ofrece dejar satisfechos a sus clientes.

VERMICIDA VEGETAL
lo venden la Francesa, Oriental y Principal.

LA NUEVA CASA DE SALUD

del Dr. Mariano Rodríguez
reune muchas buenas condiciones por las que el público la favorece.

Está atendida por competentes profesionales de la medicina, cirugía y enfermería.

Antigua casa del Dr. Núñez
lado oeste del Parque Nacional.

¡¡MUY BARATAS!

Vendemos imágenes de mucha perfección: Corazones de Jesús para entronizaciones, San Antonios de Padua, San Francisco de Paula, San José, Santa Teresa de Jesús. Como tenemos varios encargos hay que acudir pronto. Nos hacemos cargo de pedidos de imágenes de todo tamaño y demás objetos de culto, teniendo catálogos para caso, Ismael Herrera Hnos.

Frente a la entrada del Colegio de Señoritas.

Anunciense Ud. en NUEVA ERA y pronto verá el efecto.

Flores sin Sol

I
Puede verse cada día en los jardines y huertos que las flores más vistosas, las de colores más bellos, las de más gratos perfumes, las de más lozano aspecto son aquellas que más rato recrea el sol con sus besos, las que sobre sus corolas tienen azulado cielo, las que todas las mañanas en sus cálices sedientos reciben las frescas auras y el rocío placentero. ¡Ay de las flores ocultas bajo los tupidos setos, que viven siempre a la sombra privadas de sol y cielo, de brisas que las oreen y del rocío benéfico! Crecerán tristes y endebles sin matices, sin incienso; las hojas mustias y pálidas, los descoloridos pétalos darán a toda la planta triste y desmayado aspecto: ¡Ay de las flores que crecen sin sol, sin luz y sin cielo!

CABLEGRAMAS

ROMA, 19.—El informe italiano agrega: repelimos ataques nocturnos de sorpresa, lanzados contra las posiciones en el cerro 502 y Montevo dice: ayer por la mañana los nuestros atacaron vigorosamente el cerro 652 el que tomamos. Este Montevo dice: constituye la llave de la posición enemiga al norte del Monte Santo. Se nos opuso terca resistencia, la que se apoyó con el fuego de numerosas baterías de todo calibre, por la tarde nuestra infantería alcanzó la cresta de las alturas por tanto tiempo en disputa y allí se nos opuso terca resistencia, la que se apoyó del fuego de numerosas baterías de todo calibre; se mantuvo contra el fuego concentrado del enemigo, incluyendo a 16 oficiales.

PETROGRADO, 19.—Informe ruso. Tiroteo y exploraciones en todos los frentes.

LONDRES, 19.—Artilería enemiga muy activa durante el día al noroeste de Epeht y por ambas riberas del Scarpo.

Por lo demás nada de interés, derribamos con la artillería antiaeriana un aeroplano enemigo y dos globos cautivos. Faltan 5 aparatos nuestros.

LONDRES, 19.—Vapor Highmul Collie torpeado sin previo aviso al día 16 matando la explosión los pasajeros y tripulantes.

NUEVA YORK, 19.—Avisa el corresponsal del Sur en Roma que según datos suministrados por el cuartel General las bajas austriacas hasta el martes se calculan en 12 mil.

Los italianos que continúan triunfando han sufrido otro tanto de bajas. Todas las ciudades italianas están inflamadas de entusiasmo; los despachos del frente relatan que la batalla continúa casi incesantemente por toda la línea ataque y contra ataque.

PARIS, 19.—Durante el día no hubo acción de parte de la infantería. A veces el cañoneo se vuelve violento en el sector de Chermin Des Demes en Boville Burtebise y en la meseta californiana en el resto del frente es intermitente; el teniente Delatour bajó hoy nueve aeroplanos enemigos y el ayudante Douchy siete en el frente belga cañoneo por ambos lados de Rams capelle, Dixmude y la casa del Barquero. En Macedonia el día 18 los búlgaros después de recio bombardeo atacaron las posiciones que británicos les capturo hace poco; les rechaza.

LONDRES, 19.—Avisan de Atenas por la vía Exchange Telegraph que de Salónica informan que aeroplanos atenienses ha pocos días arrojaron cuarenta proyectiles sobre la población indefensa de Vodena, matando a 17 e hiriendo a 28.

OTTAWA, 19.—El primer ministro Borden acaba de llegar, procedente de Inglaterra propone el establecimiento del servicio militar obligatorio y seleccionando a fin de levantar cincuenta mil o aun probablemente cien mil hombres

para reponer las pérdidas canadienses en Francia.

VIENA, 19.—Informe austriaco. De los frentes orientales y suroeste nada de importancia; la batalla de Monte Kuk continúa, el cual abandonamos ayer por la mañana después de dos días de pelea variada y encarnizada. Tenemos posiciones a varios centenares de metros al este del cerro Goritzia, calma notable después del anochecer. El enemigo sin cañones preparatorios se lanzó de repente en masa, pero fallaron sus esfuerzos de alejarse en la posición, debido al impávido valor de los nuestros. Aun a hora temprana el lunes repelimos en combate mano a mano, formidable ataque del enemigo contra Monte Santo. Desde el principio de la batalla de la infantería hemos capturado más de tres mil italianos. En los sectores Flysch y Flosecke y también en el Tirol meridional el cañoneo italiano se ha aumentado.

AMSTERDAM, 10.—Dice el Vossische Zeitung que se hace imposible aumentar la producción de papel para los diarios según declaró el comité del Reichstag el miércoles pero lo más importante del papel es la falta de trabajo a causa de la falta de carbón.

WASHINGTON, 19.—El encargado de negocios de Nicaragua anuncia la suspensión de relaciones con Alemania; actuando por recomendación de las Secretarías de Guerra y Marina, el Comité del Congreso encargado de los ríos y puertos votó en favor de la profundización del canal de Nell para que tenga 40 pies. Cuyo costo será de 24.000.00 dollars. El objeto de esta mejora es permitir a los dreadnoughts pasar de Nueva York por Long Island Sound.

NUEVA YORK, 19.—Tanto El First National Bank como la United States Steel Corporation suscribieron 25 millones de dollars al empréstito «Liberty».

De Poás**Hallazgo de restos humanos**

En el punto denominado "El Jaular" y en un desmonte de propiedad de don Domingo Chaves en las cercanías del volcán Poás, fueron encontrados los restos de un cuerpo humano junto con el sombrero y pedazos del vestido. Los restos han sido recogidos por las autoridades para proceder a su identificación.

Se cree con muy profundas razones que dichos restos pertenecen al infortunado Nereo Herrera García, vecino de San Juan de este cantón, quien en mayo del año anterior emprendió un viaje a Sarapiquí y no habiendo llegado a su destino, sus familiares le buscaron empeñosamente por aquellos lugares sin encontrar siquiera rastro alguno, hasta que en vista de que todos sus esfuerzos resultaban vanos, cansados abandonaron su tarea.

Corresponsal

GRAN CLIENTELA DE AÑOS**SIEMPRE SATISFECHA**

Es la mejor recomendación que ofrece a sus favorecedores nuevos.

LA CONOCIDA

IMPRENTA LEHMANN**(SAUTER & Co.)**

Esta es casa de confianza para usted y puede encargarle:

Invitaciones de todas clases, Talmarios, Facturas, Papel para cartas, Memorándums, Sobres, Programas para fiestas y turnos, Pagarés, Contratos, Recuerdos de Primera Comunión, Estampitas para funerales, Hojas sueltas, Revistas, Periódicos, etc., etc.

Comuníquese por correo con esta Casa. - San José, C. R. - Apartado No 147

La Clínica y Consultorio Médico Quirúrgico del Dr. M. FIGUERES

Frente al lado oeste de la Imprenta Alsina. Casa de alto de don Alberto González Soto.

CONSULTA: De 9 a 11 y de 2 a 4

Asistencia a domicilio, a la hora que se solicite, sea de día o de noche.

ELECTROTERAPIA

Dirección y asistencia del embarazo, parto y lactancia.

TELEFONO 445**APARTADO 36****AZUCAR!**

Pida Ud. siempre azúcar de los ingenios VICTORIA O ARAGON y quedará satisfecho de su compra.

Se venden estos azúcares en todas partes de Costa Rica, al por mayor: en MIS OFICINAS, las cuales están situadas:

SAN JOSE, frente a la ex Casa Presidencial, Calle del Comercio; en LIMON, cerca de la Estación del Ferrocarril. —Guillermo Nchaus.

CASA DE ALQUILER**Contra temblores**

CÓmoda, con patios para hortalizas, la del Padre Carmona, 200 varas Sur del Colegio de Señoritas. Entenderse con

ALBERTO CARVAJAL

FUNERARIA POLINI

La más moderna.—La que importa novedades.—La única que resiste competencias.—Visítela para que compare los precios.—TELEFONO 14.

CERVECERIA TRAUBE**Gran fábrica de cerveza, hielo y aguas gaseosas**

La más grande y más antigua del país. Capacidad de la Cervecería 30,000 hectólitros por año. Producción de las máquinas refrigeradoras: 30 toneladas al día. Esta Fábrica solamente emplea los mejores materiales del mundo: Malta de Olmutz, Moravia, Lúpulo de Saaz, Bohemia. Esencias de las mejores fábricas inglesas y americanas. Agua potable analizada por el Laboratorio Químico Comercial.

VINO PARA CONSAGRAR

NECTAR DIVINOde Arno Maristani & Co.
(Barcelona)

Legítimo de pura uva

Examinado por el Laboratorio Químico Comercial y usado durante más de 15 años en las principales parroquias de la Diócesis.

TENEMOS EN EXISTENCIA:

Barriles de 60 y 25 litros y Cajas de 12 botellas

Juan Knöhr hijos**Dr. Rafael Calderón M.**

Tiene su consultorio 50 varas al oeste del Hotel Farnés, Avenida 2ª Este.

UNA VOLANTA, con yantas de hule, buena y elegante se vende barata. Entenderse con don Ramón Miranda en la Caballeriza del señor Van Patten.

TIPOGRAFIA DE SAN JOSE