Castañas Pirograbadas con el mejor tequila de Jalisco
ADQUIERALAS CON
AVELINO RUIZ
Av. Corona 346. - Guad., Jal.

La Dieta

(Viene de la 4a. Página)

la úlcera y el cáncer del estómago, por ejemplo, en los vómitos rebeldes o hemorrágicos, los lavados alimenticios permiten soportar la dieta absoluta, prestándonos diariamente grandes servicios. La dieta hídrica, de algunos días, es un excelente método para la cura de las enteritis y de las enfermedades infecciosas, algunas veces de la uremia. La cura de leche particularmente ha hecho sus pruebas contra la hidropesía, el asma, las enfermedades del hígado y de los riñones —albuminuria—, las afecciones digestivas, acompañadas de dolores vivos, de estado catarral o ulceroso, el cáncer del estómago, etc. La leche debe ser dada por pequeñas tazas o muy lentamente y consumida en dosis progresivas, a fin de evitar, en cuanto sea posible, los gruesos coágulos indigestos y los accidentes de intolerancia que resultan. Cada toma de leche deberá ser seguida de un lavado de la boca con agua hervida tibia. En las enteritis, los ferementos lácticos —queso fresco, kefyr, yogourth, etc., según los casos— sienbran en el intestino gérmenes vivientes, que vienen a impedir la pululación de las bacterias putrificantes y perniciosas y preservar el organismo del envenenamiento latente y de la decadencia fatal que le amenaza. Evitando los alimentos de fácil descomposición carnes, huevos, grasas — siguiendo el régimen lacto-farináceo— leche hervida, pastas — y bebiendo poco en el curso de las comidas, se triunfa muy fácilmente de las afecciones intestinales más rebeldes.

La leche, sobre todo cuando está descremada, representa un alimento rico en nitrógeno, de nutrición fácil, cuyo empleo es indispensable en los embarazos gástricos, las gastro-enteritis, las afecciones del hígado y de los riñones. Empleada de una manera exclusiva, la leche es un excelente agente de enflaquecimiento, porque nos pone en estado de inanición relativa y esto sin peligro, con la condición de evitar un trabajo físico o mental demasiado intenso, con el cual el régimen lácteo absoluto es casi siempre poco compatible.

Se debería rehabilitar el suero como bebida de los artríticos, pues vale tanto como las aguas minerales más alabadas. Rica en lactato y en citrato de sodio, el suero favorece notablemente la digestión y la nutrición y empuja a las eliminaciones indispensables. Los quesos [illegible] te los quesos [illegible] re, Hollande, Chester, Auvergn[illegible] — contienen importantes reservas de fósforo, que los señala como preciosos alimentos para los neurasténicos. Bajo este punto de vista, aconsejo también a estos enfermos, como pequeñ[illegible] desayuno, el chocolate en leche, convenientemente espesado con tapioca, harina de órgano, de avena o de maíz.

La dieta láctea no conviene casi en las fiebres: la leche no es ciertamente una panacea como creen los espíritus sisoemáticos. Es a menudo mal tolerada especialmente por los tíficos, que se sienten notablemente mejor con un caldo de legumbres en el que se diluye un poco de harina de órgano, de avena, de arroz o de maíz, o aún de tapioca —algunas veces con una yema de huevo—. Como bebida se puede dar también el té ligero, azucarado, caliente y con lactosa, o bien refrescos naturales de naranja, limón u otras frutas; en caso de dinamia o de que sea necesario reponerse, el champagne con agua o un "grog" ligero, son indicados. Desde el momento en que la fiebre ha cesado y que la lengua se ha vuelto normal, se puede recurrir a los potages con leche, a los huevos pasados por agua, a las piernas de ternera, al pescado cocido, etc.

Dr. E.

NO PARA TODOS ES RECOMENDABLE LA LECHE

La ciencia ha desbaratado las teorías de que ciertos alimentos, tales como la leche, la espinaca y el chocolate son buenos para todo mundo, dijo el doctor Walter C. Alvarez de la Clínica Mayo de Rochester, Minnesota, a la Asamblea Medica Internacional.

Dijo el doctor Alvarez que al combatir la indigestión, la ciencia médica en la actualidad hace que el régimen alimenticio o dieta se ajuste a las condiciones del paciente, siendo lo contrario de lo que acontecía con anterioridad, cuando al enfermo se le obligaba a observar una dieta arbitraria.

"Creíamos que todo mundo podría apropiadamente asimilar la leche —dijo el experto en dietas — pero he descubierto a través de investigaciones de laboratorio y ensayos que la leche no es un alimento bueno para todas las personas; para muchas es un alimento malo, y para otras es todavía peor, pues les causa un envenenamiento.

Calcula el médico que cinco personas una "no puede asimilar la leche" y que de "cada quin[illegible] presenta síntomas [illegible]".

Agrega que "el chocolate es uno de los agentes más activos para provocar jaquecas, pues así lo hemos demostrado.

"En cuanto a la espinaca, no es el alimento maravilloso como creíamos, pues no es digeribie a menos que contenga crema en abundancia. Hemos descubierto que el organismo no puede digerir la espinaca en forma suficiente para que el individuo aproveche el calcio y el hierro que contiene este alimento".

El Telescopio más

(Viene de la 7a. Página.)

sión matemática a la distincta requerida en cualquier momento. El anteojo medirá 18 metros de largo por 7 de diámetro, y su armazón tendrá 18 metros de [illegible] Por [illegible] de abajo del telescopio irá el espejo de 5 metros de diámetro, en el cual se reflejará la luz de las estrellas.

UN GRAN CAPITAN DEL PERIODISMO HA MUERTO

(Especial para EL INFORMADOR)

Arturo Brisbane, el periodista más leído del mundo, ha concluído la fecunda carrera de su vida.

Arturo Brisbane era más que un periodista un líder de la opinión pública norteamericana, un filósofo popular, un pensador que sabía profundizar en las arenas movedizas de los acontecimientos diarios.

A la edad de 19 años empezó su carrera en el diarismo, con tanto ahinco, tanta dedicación y tanto amor, que quizá por ello no fue sino hasta los 48 años de edad que formó un hogar. Hasta entonces el cuarto de redacción era su hogar, las prensas su diversión, sus compañeros de oficio sus únicos amigos.

La noche de Navidad última estuvo dictando su columna HOY (TODAY) y a las cinco de la mañana murió a la edad de 72 años, víctima de un ataque cardíaco.

Su último artículo es como un mensaje de amor en el que brilla la suave claridad del misticismo como una estrella de anunciación, quizás la que señaló a su alma el Nacimiento de su nueva Vida. Las últimas palabras que de esa obra postrera grabó el dictáfono fueron la siguientes:

"Otra Navidad ha llegado. Un aniversario que significa Bien y Esperanza para muchos millones de seres humanos."

"Hace mil novecientos treinta y seis años que un hermoso niño vino al mundo; unos cuantos cristos años más tarde tres cruces se levantaron sobre la colina desnuda de un monte llamado el Gólgota, que significa "Calavera."

"De la divina sonrisa del rostro de aquel Niño y de la sagrada vida sacrificada sobre aquel monte, ha surgido un mundo mejor.

"Aun es un mundo de guerra, crueldad y tristeza, pero el progreso ha sido constante y "la paz en la tierra a los hombres de buena voluntad" vendrá seguramente.

Dichoso aquel que hoy puede llevar sonrisas a los rostros de los niños y a los inquietos rostros de las madres..."

La vida y la muerte de Brisbane son ejemplares. Vivió trabajando y murió trabajando. Trabajar era su mayor placer. Producía con tal rapidez que el mejor mecanógrafo no le satisfacía y usaba dictáfonos, uno en su oficina, otra en su casa, otro en automóvil, otra más para el ferrocarril, perfeccionado por él mismo con cojinetes de aire para evitar que la trepidación del tren hiciera saltar al aguja.

Para Hearst era el brazo derecho, el amigo, el consejero, el hermano. Sin embargo, en muchos puntos —aquellos que han hecho a Hearst odiosos para muchos— Brisbane nunca estuvo de acuerdo. Su obra fue siempre constructiva y generosa. Poliglota —hablaba siete idiomas— erudito de gran memoria, dinámico y de concepción facilísima extraía de la historia las grandes enseñanzas, haciendo de sus artículos obras de amena divulgación. Naturista, botánico, sociólogo, escribía con autoridad sobre todos los temas. Gran observador de la política internacional vaticinaba con acierto. Organizador y administrador de excepcionales facultades, sabía conquistar al público y comercializar sus empresas al punto de que al morir dejó una vasta fortuna y era el periodista mejor pagado del mundo, pues ganaba cinco mil dólares semanarios... ¡más de un cuarto de millón de dólares al año! Sus "columnas" intituladas "Hoy" eran publicadas por más de doscientos semanarios. Sus famosos editoriales ilustrados del "American Weekly" era leídos por más de cinco millones de lectores y se calcula que no menos de treinta millones de personas leían diariamente a Brisbane.

Sus ideas sobre periodismo son verdaderas enseñanzas prácticas. Hablando a un grupo de principiantes, dijo una vez: "El periodista debe concentrarse en dos cosas: primero, en tomar un inteligente interés en los asuntos públicos. Segundo, dedicarse al estudio de su idioma para usarlo con proficiencia. Decir lo que sucede simple y claramente. Estas son las noticias. Decir lo que se piensa de ellas después. Esto es el editorial. Hay que mantener siempre aparte las noticias y los editoriales."

Sus comentarios de "Hoy" hicieron escuela. Su estilo editorial, lo mismo. Estableció en el publiscismo el hecho de que el éxito sólo se obtiene manteniendo el interés del público. Su desaparición es un golpe tremendo para los periódicos de Hearst.

El señor Presidente Roosevelt se apresuró a telegrafiar a la viuda del famoso escritor, en los siguientes términos: "La señora Roosevelt y yo expresamos a usted y los suyos nuestra simpatía y deseamos que sepa que nuestros pensamientos la acompañana en su pérdida. Conocí a Mr. Brisbane por muchos años y me deleité grandemente siempre que tuve oportunidad de explorar con él las enseñanzas de la historia y la filosofía de nuestra civilización." — Sinceramente. Franklin D. Roosevelt.

Los Angeles, California, a 26 de diciembre de 1936.

Gaylord LaSALE.

Una Vieja Leyenda de Navidad

Antiguamente, entre los paisanos de los Vosgos y otras regiones cercanas, circulaba la leyenda de que los animales, en el establo, la víspera de Navidad, adquirían el uso de la palabra y conversaban entre ellos cual si fueran cristianos. La conversación no dejaba de ser interesante, ya que el porvenir no les reservaba secretos. Raros, empero, eran los que lograban escuchar estas conversaciones de las bestias. Las gentes sensatas sólo se cuidaban de disponer una abundante cantidad de forraje en los pesebres, trancaban las puertas y dejaban a los animales que rumiaran y conversaran en paz. Pero, ni en la vida ni en las leyendas deja de aparecer de vez en cuando el curioso.

Y fué así cómo en cierta oportunidad un paisano logró ocultarse en un rincón de su establo para sorprender los edificantes coloquios de sus bestias. Fué para su mal. Al poco rato de estar allí oculto escuchó al viejo buey que decía a otro más joven: "¿Qué haremos mañana?" Y el otro le respondió: "Tendremos que conducir a nuestro amo al cementerio".

Un Buen Obsequio:
TEQUILA PROVIDENCIA
EN CASTAÑAS PIROGRABADAS
AVELINO RUIZ
Av. Corona 346. - Guad., Jal.

Notas de..

(Viene de la 4a. página)

columna caballo rey y ejercer una acción coincidente con el alfil dama sobre el punto 7CR.

14-..,CxP; 15-D3D;;— Poniéndose bajo los fuegos de un nuevo jaque doble del caballo y perdiendo el cuarto peón de la serie. Pero todo esto tiene su objeto, de acuerdo al "leit-motiv" de la partida: abrir la gran diagonal sobre el alfil para realizar la acción concordante con la torre, antes enunciada.

15-..,CxPR; 16-T1CR;;. — Un bonito sacrificio de dama que sólo tiene por objeto ganar un tiempo muy importante para el ataque. La dama no puede ser capturada, por la siguiente combinación: si 16-..,CxD; 17-TxP jaq., R1T; 18-T8C jaq., RxT; 19-T1C jaq., y mate a la siguiente.

16-..,D2D; 17-D2D, C3C.— Necesario. Las blancas amenazaban 18-TxP jaq., RxT; 19-D5C jaq. R1T; 20-D6A jaq., R1C; 21-T1C jaq., C3C; 22-D7C o D8T Mate. Ozsérvese ahora el formidable radio de acción de los dos alfiles, que contrasta con la falta de desarrollo del caballo dama negro. La serie de peones ganados han impedido al segundo jugador poner en actividad sus piezas, y ya sabemos que el desarrollo (el tiempo) es superior al material (la tuerza) en las posiciones de ataque abierto.

18-D4D, C4R. — "Otra vez el burro al trigo". Esta nueva pieda con el caballo rey es la única para impedir el mate. Es la última vez que esta pieza se mueve y ahora, por imperio de la necesidad, en sólo 18 jugadas está tuada.

19-TxP;;—Se inicia ahora la magistral combinación definitiva. Las blancas recogen el premio a la eficaz labor desarrollada, a su hábil conservación de los alfiles en las diagonales de ataque, y rematan la partida con una impresionante serie de sacrificios.

10-..,RxT; 20-T1C jaq., R1T; **21-DxC jaq.;;**— Una nueva y magistral jugada que acaba de vulnerar las ya tambaleantes diagonales de las negras. Obsérvese cómo el Dr. Hartlaub elimina todos los obstáculos que anulan la acción de sus alfiles, para lograr el mate por medio de la acción intensa de estas piezas que dividen con sus fuegos todo el tablero.

21-..,PxD; 22-AxP jaq., P3A; **23-AxP jaq.;;**—El ultimo eslabon de la brillante serie de sacrificios. El mate es inevitable.

23-..,TxA; 24-T8C Mate.— La lucha ha terminado y resulta interesante observar la enorme desproporción de material entre ambos bandos. Mientras las blancas tienen rey, torre, alfil y tres peones, en conjunto 16 unidades, tomando por base al peón; las negras tienen rey, dama, dos torres, caballo y cuatro peones, con valor aproximado de 32 unidades;; Sencillamente el doble del valor;;

La anterior partida es un bello regalo de "Año Nuevo" para nuestros aficionados que seguramente seguirán circunstancialmente todas sus interesantes peripecias que monopolizarán íntegramente su atención al conjuro del "endiablado" enlace de jugadas emotivas que constituye toda su secuela. Las acotaciones hechas por el famoso experto argentino Roberto Grau, ayudarán o, mejor dicho, conducirán de la mano al estudiante entre el laberinto encantado de ese ovillo que magistralmente desata el Dr. Hartlaub.

NARVAEZ

Necesario Cubrir el Estornudo

Por el Dr. JOHN L. RICE.

Los científicos de la Escuela de Salubridad Pública de la Universidad de Harvard han descubierto que el virus de la influenza se mantienen flotando en el aire atmosférico cuando menos por espacio de los treinta minutos siguientes al instante en que se le arroja por medio del estornudo. Y, a la luz del hecho de que muchas personas son susceptibles a los resfriados y a la influenza o gripa, este descubrimiento nos da un índice muy bueno en torno a la causa de la prevalencia de estos desórdenes del sistema respiratorio, particularmente en tiempo de frío.

Esto quiere decir que en todo sitio de aglomeración —tranvías, ferrocarriles subterráneos y demás lugares donde tienen los viajeros o circunstantes que permanecer más de treinta minutos— el estornudar y el toser se convierten en verdaderas amenazas de la salud del prójimo. En treinta minutos, los virus de un solo estornudo pueden envenenar la atmósfera de cualquier sitio, de manera que los que ahí se encuentran, sobre todo los suceptibles, caerán víctimas de las dolencias mencionadas.

Huelga decir que será rara o nula la persona que deliberadamente quiera causar sufrimiento o enfermedad a tercera; pero, como la gripa y los resfriados son enfermedades cuyos gérmenes se trasmiten por el aire y se contraen inconscientemente, se impone por obvia la necesidad de cubrir todo estornudo y toda tos. Ojalá y que cada lector recuerde que en su estornudar al aire se tiene una causa de enfermedad en potencia, y aun de muerte; haciendo tal, se abstendrá de estornudar sin auxilio del pañuelo.

Los dirigentes y autoridades de la salubridad pública han tenido éxito en remover muchas inconveniencias públicas, con lo que se ha mejorado el estado de la salud de la comunidad. Por ejemplo, como consecuencia de campañas efectivas, está declinando la mala costumbre de escupir en los lugares públicos. Este hábito de todos conocido es una amenaza del bienestar comunal en torno a salubridad; pero el hábito de estornudar es tan perjudicial como el otro. Y lo mismo el de toser...

Así que cada uno de nosotros tiene a su alcance la potencia de hacer disminuir la gripa y los resfriados, provisto que se preocupe de no toser, ni estornudar sin auxilio del pañuelo. Y podemos hacer más: crear una atmósfera, un sentimiento público en contra del estornudo descubierto.

FELIZ AÑO
ENERO 1o. 1937
"AÑEJO REY VSOP"
'PECHUGA ALMENDRADO'
PROVIDENCIA SUPREMO'
TRES MARCAS QUE PRESTIGIAN
LA INDUSTRIA TEQUILERA
DE JALISCO

AVELINO RUIZ
DISTRIBUIDOR GENERAL
AV. CORONA No. 346.
GUADALAJARA, JAL.,
MEXICO.