

Precio
10 Cts.

EL TIEMPO

Precio
10 Cts.

SEMANARIO DE ACTUALIDADES, LITERATURA, DIVULGACIÓN CIENTÍFICA Y DEPORTES

— Administración y Redacción; Píat N.º 142 —

Año I

La Serena, Agosto 13 de 1927

N.º 12

ECOS DE UNA VELADA

—:o:—

Las conferencias

Como estaba anunciado, el lunes último se efectuó en el Cine Royal la velada de Extensión Secundaria.

El programa se desarrolló en buena forma.

El señor Augusto Moraga hizo una conferencia sobre «La legislación social chilena y su importancia».

Muy breve la disertación del señor Moraga, nos dejó bastante que desear pues, trató el asunto haciendo resaltar, con frase fina y galana por cierto, solo las bondades de las llamadas leyes sociales reservándose lo que es más necesario dar a conocer. Nos referimos a las que vienen a cercenar los ya exigüos salarios de los obreros, como la ley 4054, etc. Y a las muchas trabas que contienen cada una de esas leyes, por lo que se hacen incomprensibles a los obreros, y se prestan para que los patrones las burlen a su antojo, como ocurre actualmente.

Nada, absolutamente nada, saben los obreros, de la ley de sindicato industrial. Tampoco conocen la de contrato de trabajo y salario mínimo, y así todas.

Tenemos entonces, de por medio, la necesidad de ir al fondo de la cuestión; estudiar el estado de comprensión de nuestros obreros y hablarles para ilustrarlos si se les quiere hacer un bien.

El señor Eliseo Peña A. P. disertó sobre «La evolución constitucional de Chile», tema que fué bien abordado y tratado con regular recopilación de datos históricos.

Durante la conferencia del Sr. Peña, hubimos de soportar muy a nuestro pesar, la incultura y la intemperancia de casi todos los asistentes a galería, aun de personas que se creen decentes y

educadas, y como este es un inconveniente por demás molesto y perjudicial, llamamos la atención de los organizadores de estos actos, hácia la necesidad de saber a quien se le dan las entradas, ya que es preferible poca concurrencia que sepa respetar y aprovechar estos actos y no una gran cantidad de incultos que vayan a gritar como energúmenos.

M T T

HIGIENE

PRIMERA PARTE
ALIMENTOS

Clasificación racional de los alimentos

La leche, por su estado líquido no conviene al estómago de los adultos, adaptado para los alimentos sólidos; por su exceso de grasa tiene una influencia negativa en la producción de jugo gástrico, y por su falta de celulosa, es inadecuada para el tubo digestivo. Puede hacerse recomendable, mezclándola con alimentos celulósicos, como harina completa de cereales, etc., o también usada después de haberla dejado cortarse y cuajarse, que en tal estado es un excelente antitéptico del tubo digestivo.

Todavía incluimos en el grupo de los alimentos tolerables, aunque de mejor uso que los anteriores, en razón de su riqueza en catalíticas, las leguminosas, (frijoles, lentejas, arvejas, garbanzos, arvejonas, etc.), por su gran cantidad de albúmina. Conviene acompañarlos de alimentos pobres en estas sustancias, como frutas dulces, ensaladas, etc.

Alimentos recomendables

1. Los cereales (trigo, avena, centeno, maíz, arroz, cebada), que contienen todas las sustancias y energías necesarias para la vida, en proporciones convenientes a excepción de las energías laten-

tes, propias solo de los alimentos crudos. Estos granos, poco alcalinizantes, conviene usarlos en combinación con los alimentos que sobresalen por esta propiedad; pero por su concentración deben constituir el centro, la base de nuestro sistema alimenticio.

2. Las frutas oleaginosas o aceitadas (nueces, avellanas, almendras, cocos, piñones), que contienen todos los alimentos para la vida, incluso las energías latentes. Alimentos demasiado concentrados, sobre todo en aceites, deben diluirse mezclándolos con otros alimentos ricos en almidones y glucosa o azúcar natural. Por su gran valor alimenticio, deben constituir el centro o la base del régimen frutariano.

3. Frutas farináceas (plátanos, castañas, lúcumas). Excelentes alimentos cuyos componentes están en inmejorables condiciones para la vida.

4. Frutas dulces, secas. Ricas en azúcares, catalíticas y celulosa, pero pobres en plásticas, hacen muy buena compañía a las frutas oleaginosas.

5. Frutas dulces o agridulces frescas. Como alimentos crudos, son ricos en fermentos, vitaminas y energías latentes. Sus jugos abundan, además en sales alcalinas, lo que hace de ellos la bebida saludable por excelencia. Estos alimentos son los verdaderos purificadores de la sangre y los tónicos inmediatos del sistema nervioso. Por su riqueza en celulosa y ácidos laxantes y antitépticos, verifican el aseo de los intestinos a la par que son los propulsores de sus movimientos peristálticos. Combinadas con las frutas desecadas, farináceas y oleaginosas, forman el régimen alimenticio ideal para el hombre: régimen frutariano.

6. Feculentos (patatas, boniatos, camotes). Ricos en sales alcalinas, sobre todo la patata, en energías muy asimilables y en vitaminas, constituyen un excelente alimento; pero por su po-

Trozos Literarios

NO ME AVERGÜENCES MAS

No me avergüences mas con tus ojos, que no he venido a mendigar de ti. Solo me paré un instante al final de tu patio, al otro lado de los rosales de tu jardín. ¡No me avergüences mas con tus ojos!

No tomé una rosa, ni arranqué una fruta de tu jardín. Me eché, humilde, a la sombra del camino, que no se niega al caminante. Pero no toqué una rosa.

Mis pies estaban cansados y el frío me calaba. Gemía el viento entre las ramas dobladas del bambú y las nubes corrían por el cielo, como huyendo de una derrotada..... Mis pies estaban cansados.

No se que pensastes de mi, ni a quien esperabas a la puerta. El relámpago te deslumbraba los ojos vijilantes.

¿Como iba yo a saber que tu me vijilabas allí en la oscuridad? ¡No se que pensabas de mi!

El dia muere. Ha dejado de llover. Me voi. Ahí te dejo la

yerba en que me senté y la sombra del árbol último de tu jardín que me amparó. Cierra tu puerta que oscurece. Yo sigo mi camino..... El dia se ha muerto.

Rabindranath Tagore

EL LEON ENJAULADO

Inmóvil, soñoliento, amodorrado,
Tras las barras de hierro,
Un enorme león, rey destronado,
Tendido estaba en el angosto encierro;
Respiración tardía
El vientre, acompasado, le movía.
Medio cerrada la pupila ardiente
Por el párpado oscuro,
Quizas imaginaba vagamente
El bosque inmenso, el arroyo bien se avino,
El desierto sin linderos, que al sol arde,
Y las fuentes claras bajo el cielo puro.
La multitud curiosa, aunque cobrada,
De pie quisiera verlo, enfurecido,
Desesperado, con gallardo alarde
Lanzar su indignación en un rugido.
Y exclamaba enojada:
«¿Esa es la horrible fiera no domada?
¿Es el rey de las libicas arenas?
¿Y un charlaán le palpa la quijada,
Y unde la mano vil en sus melenas?
¡Que se levante, y luzca esa figura!»
Entonces el guardian le dice: «¡Arriba!»
Y con pértiga dura
Se perezoso despertar aviva.
Mira al guardián tranquilo y sin cuidado;
Si hombre fuera, dijérase: «¿Que necio!»

Bosteza—es la expresión de su desprecio,—
Y se tiende después al otro lado.
Porque sabe el león, y toma en cuenta,
Que el domador odioso le atormenta
Cobarde impunemente;
Que toda rebelión será enfrenada;
Que es su fuerza impotente;
Que él, sin la libertad na vale nada.

Sully-Prudhomme,
(poeta frances)

LA INFANCIA

Cielos azules, nubes de nécar,
Limpios celajes de oro y de grana;
Campos floridos, verdes montañas,
Valles amenos, cumbres lejanas,
Ricos paisajes de sombras vagas,
Que misteriosos pinceles trazan;
Luces que vienen, luces que pasan,
Nidos que pian, aves que cantan;
Ángeles bellos de blancas alas,
Sueños de oro, cuentos de hadas,
Días risueños, noches calladas
En que discurren negros fantasmas;
Ecos del aire, voces del agua,
Vagos perfumes de esencia varia;
Mucha alegría mucha esperanza,
Pocas tristezas y algunas lágrimas;
Esa, hijo mio, flor de mi alma,
Esa es tu vida, esa es la infancia.

SELGAS

breza en albúminas y plásticas, conviene acompañarlas de los granos, ya sean cereales o leguminosas.

7. Hortalizas dulces (zanahorias, betarragas]. Por su tenor en energéticas muy asimilables, catalíticas, vitamina, celulosa y sales alcalinas, constituyen un excelente alimento; pero por su pobreza en plásticas conviene combinarlas con los granos.

8. Verduras. Abundantes en celulosa, catalíticas, fermentos y vitaminas, constituyen un alimento alcalinizante y adaptado al tubo digestivo. Muy pobres en energéticas y plásticas, forman un buen complemento a los alimentos concentrados de los granos. Su uso debe ser crudo, en ensaladas, las que se condimentan con aceite (energéticas), y jugo de frutas agrias (antiséptico y catilítico muy asimilable), el limón.

D. SALAS M.
(continuará)

MAÑANA DOMINGO FRANCESITA



ALICE JOYCE AND MARY BRIAN IN THE PARAMOUNT PICTURE
"THE LITTLE FRENCH GIRL" A HERBERT BRENON PRODUCTION

EN EL TEATRO SERENA

NOVEDADES DE LA SEMANA

LO DE SIEMPRE

—Si, mujer, como te digo. Si continúas derrochando el dinero gastando un traje por cada mes, la ruina total no demorará en llegar.

—Pero, hombre, tendré que repetirme que todo ha cambiado. Hoy pido todas mis



cosas en la tienda La Princesa y, toma, la cuenta mensual disminuyó un 60 %.

Ya ves que te obedecí, marido lindo porque me convencí de que «La Princesa» es la tienda que vende mejor y más barato.

LO DEL LICEO DE NIÑAS

Después de la gran alharaca metida con motivo de lo ocurrido en el Liceo de Niñas de esta ciudad, se ha podido establecer que las niñas solo discutían la manera de ir, un día cualquiera, a servirse un almuerzo al «Residencial Hotel».

No es posible, dicen, que solo a los hombres les estén reservados estos verdaderos placeres.

EN CASA DE «LA ADIVINA»

—Vengo a que me saque la suerte, doña Ventura.

—Bueno pues, hijita, entre.

—Usted vivirá feliz. En tres tiempos recibirá una grata sorpresa.

—Pero, dígame doña Ventura, ¿qué será esa sorpresa?

—Hijita, tú sabes que esas cosas no se dicen, pero, como tu eres de tanta confianza, te diré. De aquí a tres meses, se cumplirá tu ansiado deseo de matrimonio, y tu novio, ya pidió el calzado, como tú querías, en la Zapatería Francesa, de don Esteban Bossy, que tan bueno y barato vende su calzado.

—Mil gracias doña Ventura, y que Dios la colme de felicidad.

EN CONFIANZA DE AMIGO

—Como le decía, mi amigo, estoy tan enfermo que hoy iré a ver al doctor.

—Amigo, si de ver doctor se trata, le aconsejo, como buen amigo, que antes se compre el ataúd y para el caso, le recomiendo la Empresa de don Fortunato Toro ubicada en calle Cienfuegos esq. de Vicente Zorrilla, que le atenderá bien y a bajo precio.

SIGNOS DEL TIEMPO

Hasta orgullosos debemos estar los serenenses, pues en estos últimos días los diarios de la capital han gastado tinta en dar cuenta de hechos que, al decir de algunos, serán históricos.

El primero y más simpático es un conato de rebelión que brotó espontáneo en las juveniles cabezas de algunas chiquillas del Liceo. Este asunto está tan manoseado que solo va quedando el eco de los piropos con que celebró la hazaña un galante periodista. Al frente está el jesto iracundo de otro periodista que no perdona que las chiquillas se rían y mucho menos si son simpáticas y tentadoras.

Nosotros no conocemos a estas noveles revolucionarias y por eso no haremos comentarios de sus ojos, ni de su melena, pero si declararemos que este hecho manifiesta que hay un mal que debe tratarse de cortarse enmendando sistemas y métodos de enseñanza.

En efecto, es grave que las alumnas se nieguen a contestar en clase a las profesoras, porque por este medio se llegaría a anular toda enseñanza y no queda más remedio que investigar las causas que produjeron el mal, a fin de proceder a corregirlas.

Por otra parte, se hace necesario a veces exigir la colaboración de los padres en las tareas educacionales haciéndoles comprender que está en el interés de ellos prestigiar la labor del maestro y no darse a celebrar cuanta tontería se le ocurra hacer a las chiquillas.

Si este movimiento hubiera obedecido a poner coto a algún abuso o a manifestar que hay elemento malo entre el profesorado, justo era apoyar el gesto de valentía, pero aquello de formar desórdenes por darle gusto al espíritu juguetón, creemos que debe quedar para fuera de las horas de clase.

El otro hecho no es tan simpático, ni ha obedecido a inquietudes juveniles sino que se ha provocado en el furor de una niña, que no de otra manera puede llamarse a ese juego de pelota que se hizo el domingo. No parecían deportistas sino dos manadas de fieras que estaban dispuestas a probar que sabían dar fuertes patadas para inutilizarse unos a otros.

Agréguese a esto el chivateo infernal de la «barra» y tendremos no una justa caballerosa en que se va a demostrar la pujanza de la raza, sino el más inculto cuadro de individuos sin noción alguna de civilización ni siquiera de instintos humanos.

Estos dos hechos han sonado en los diarios de la capital, se les ha comentado en distintas formas y han hecho olvidar la pavimentación, las cooperativas, las zanjas, las piedras sueltas, etc.

Pasarán y quedaremos tan en calma como la estatua de Cordovez que mira impasible crecer los alcornoques.

MENFIS

A nuestros lectores

La administración de este periódico recomienda a sus lectores y favorecidos, que hagan sus compras en las casas que nos favorecen con sus avisos, pues ellos ayudan a sostener nuestra publicación.

Taller de Herrería y Carrocería

— DE —

FRANCISCO GONZALEZ

Avenida Francisco de Aguirre N.º 95 -o- La Serena

Se hace toda clase de trabajo concerniente al ramo y se arreglan toda clase de maquinarias de aplicación agrícola.

Especialidad en carrocería de camiones y resortes.

Prontitud y esmero — Precios bajos

Imprenta Britania

— DE —

ERNESTO YEOMANS SOTO

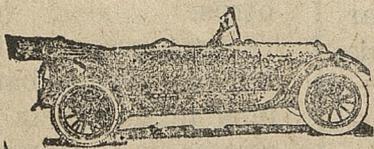
Calle Prat N.º 142 — La Serena — Frente a la Tienda "La Princesa"

Hacemos toda clase de trabajos de Encuadernación, Rayados y Timbres de goma.

ESPECIALIDAD en Tarjetas de visita, para bautizo, matrimonio y de luto, Recuerdo de Primera Comunión; Cintas para coronas, oleos y matrimonio, Circulares; Facturas conforme a la Ley; Memorandum, Recibos para las sociedades obreras. Membretes para sobres y papel carta.

Esta Imprenta imprime por \$ 1.50 1 Block, y 100 Sobres

Artículos para escritorio y colejiales, Block para cartas, Sobres de varias clases, Porta-pluma, Lápices y un gran surtido de artículos del ramo.



CARROCERIA DE AUTOMOVILES

— DE —

FLORINDO VENEGAS R.

Domeiko 39 esquina O'Higgins

Reparaciones de Radiadores, Tapábarros, Silenciadores y Estanques de Bencina

Se componen Romanas, Estañado en Fondos y Pailas de cobre.

Automovil para fletes, dentro y fuera de la ciudad, a precios bajos y a toda hora.

¿Quiere Ud. disfrutar de buena lectura?

Lea «EL TIEMPO»

La lectura es la única y verdadera fuente de instrucción.

JOSE DEL T. GOMEZ

SASTRE

CALLE PRAT N.º 124 - LA SERENA

Hago toda clase de trabajos concerniente al ramo

Se limpian y se aplanchan ternos

Todo trabajo se hace con prontitud, esmero y seriedad.

— PRECIOS CONVENIENTES —

¿Quiere Ud. que su casa no reciba perjuicio a consecuencia de las lluvias?

Ordene el arreglo de todas las cañerías de la casa, a la "HOJALATERIA MODERNA"

Ya sea en los desagües o en los techos.

No repare en los precios que le serán siempre muy convenientes. Así mismo los trabajos se harán a entera satisfacción

No se olvide: "Hojalatería Moderna; calle Cantournet N.º 20 y Cienfuegos N.º 252.

FLORINDO A. CONTRERAS

Algunos hombres pretenden medir a toda la humanidad con la vara de su ignorancia.

Taller de Zapatería DE ROMAN GONZALEZ Renjifo N.º 74

Se hace y se compone toda clase de calzado.

Especialidad en hechura y composuras cosidas a mano.

Precios módicos.

AVISOS

Se avisa a los embarcadores y agricultores, que en la calle Colon N.º 145 se reciben ordenes para la construcción de jivas y cajones de embase,

También se vende aserrín para piso o para abono.

El perro de caza viejo

Cierto perro de caza, que había trabajado mucho durante largos años, volvió viejo y achacoso.

Con ocasión de una batida de siervos, sucedióle ser el primero en dar alcance a uno de ellos: hizo presa en una pata del animal, mas sus débiles dientes no pudieron sujetarlo bien, y así el siervo logró escapar.

Encolerizado por ello el amo se puso a golpear al perro con el látigo. El pobre can le dijo con acento dolorido.

— Señor, no pegueis a vuestro antiguo servidor: yo de buena gana os serviría como antes, pero me faltan las fuerzas. Si ahora no os soy de gran utilidad, no olvidéis cuantos servicios os he prestado.

«No despreciemos a los ancianos por su flaqueza y falta de energía. Acordémonos de cuán excelentes servicios ejecutaron, mientras tuvieron vigor para ellos».

El Lobo y el Cordero

Un lobo y un cordero cada uno por su lado, vinieron a beber en cierto río. Bebía el lobo más arriba, y dirigiéndose al cordero, que bebía más abajo, le dijo: — ¿Por qué me has enturbiado el agua mientras que yo bebía.

— No sé cómo habrá podido ser esto, contestó humildemente el cordero, porque el agua corre hacia mí desde donde tú te encuentras.

— No blasfemes tan pronto—repuso el lobo, no haciendo caso de razones.

— No he blasfemado—contestó el cordero.

— Pues has de saber—añadió el lobo buscando pretextos para matarlo, que hace seis meses que me injurió tu padre.

— Aun no había nacido yo en este tiempo—observó el cordero.

— No importa, replicó el lobo; tú me pagarás ahora su ofensa.

Arrojóse, en efecto, encima del inocente cordero, y le devoró.

«De nada sirven verdades ni razones con infames y perversos; sólo puede dominarles la fuerza».

T. de la J.

IMP. BRITANIA — SERENA