

NOTAS PERSONALES y de LA LOCALIDAD.

La Comisión de Condado se reunió el Lunes día 6 de Junio.

Se ha instalado una elegante Pianola en la sala Espinosa.

Deberían hacerse preparativos para celebrar la Fiesta Anual de San Geronimo.

Bellísimos son los raros días que brinda el dimeantevo verano de Taos.

Hon Demostenes Martinez ahora residente de Santa Fe esta en Taos con negocios particulares.

Lean los escritos del Rev. Vicente F. Romero escritos especialmente para la Revista de Taos.

Segun los informes que tenemos habra una escases tremenda de manzana en este año.

El viernes por la noche y dia sabado Eolo regaló a los residentes una Copiosa lluvia.

Don Luis Bernal agricultor de Questa simpatico llega a la ciudad con negocios en la corté.

La corte de distrito abrió sus sesiones el lunes dia 6 Se cree que seran pocas las causas que se ventilen.

El Hon Pedro Sanchez distinguido ciudadano de Rio Arriba ojo Sarco se encuentra en Taos con negocios.

El Sr. J. S. Valdez, de Valdez, N. M. buen amigo y buena gente se encuentra en Taos con negocios particulares.

El Sr. J. D. Montoya, de Dixon, N. M. antiguo suscriptor nuestro llegó a la plaza con negocios de importancia.

El Sr. Frank Des-Georges de Gallup, N.M. despues de larga ausencia llegó a Taos para asistir los funerales de su padre.

El Hon. Manuel Sanchez licenciado en las Cortes de Poz de Ojo Sarco, N.N transó negocios de importancia en Taos durante los últimos días.

Don Antonio J. Maes buen suscriptor de La Revista se encuentra en Taos, habiendo llegado de Amalia, N.M. con negocios de importancia en las cortes.

El Hon. J.N. Vigil Recibidor de Terrenos en Santa Fe y campeón democrata del condado de Taos ha pasado algunos dias en Taos con negocios de importancia.

El respetable caballero Sr. Perfecto Montoya de Rodarte, tranzó negocios en la plaza durante la semana y antes de partir para su hogar visitó nuestro despacho.

El apreciable jóven Miguel A. Ortiz, de Questa, N. M., estuvo en Taos tranzando negocios y antes de partir para su hogar pasó por nuestro despacho para suscribirse a La Revista.

Nuestro simpatico cuanto inteligente jóven Comerciante de Peñasco, N.M. y su hermana Sra. Revectas estuvieron en la poblacion con asuntos de terrenos ante el Comisionado de los E.U.

Los suscriptores de La Revista seran tratados excepcionalmente si tratan con las cosas que se anuncian en La Revista y les dicen a los Comerciantes que han leído sus anuncios en ella.

El Hon L.R. Montoya de Cerro llegó el lunes a Taos con negocios en la Corte. Nuestro buen amigo es el gigante de Cerro. Acompañó a esta su hijo Mike que de aca ira a Las Vegas al instituto.

Con negocios ante la corte de Distrito, se hallan en Taos los apreciables jóvenes Juan B. Mascareñas y Leando Mascareñas, ambos de Peñasco, el lunes nos hicieron una agradable visita para abonarnos la suscripción de La Revista.

EL REGIMEN ALIMENTICIO

De una manera general, el régimen alimenticio puede dividirse en dos grandes clases: el régimen debilitante, y el régimen reconstituyente. Cada una de estas clases tiene sus indicaciones especiales para la curación de los desarreglos digestivos y de las enfermedades que tienen su asiento en la nutrición.

La alimentación debilitante comprende todos los alimentos refrescantes y laxantes: los ácidos—naranjas, limones, frutas en general, acederas, uvas antes de madurar, ensaladas, etc.—que aumenta las secreciones albinas y eliminan copiosamente las mucosidades y fluidos alterados del fluido digestivo. Las gomas, la miel, los alimentos gelatinosos, que Celso llama, con mucha justicia "nutrimenta imbecillimos materiae" poseen propiedades más laxantes que nutritivas y están indicados en el régimen de los individuos congestionados y pletóricos.

Si embargo, la alimentación puede ser laxante aun conservándose nutritiva, reparadora, reconstituyente. De esta manera, el régimen de la leche, de los aceites, grasas, crema, mantequilla, feculentos (cocimientos de cereales y pastas alimenticias), peces de agua dulce y carnes blancas, es a la vez agradable y poderoso para la regeneración orgánica, excelente régimen tónico para las personas de estómago débil y estropeado o delicado, comprende: carnes gelatinosas, peces blancos, huevos, vegetales amargos y agrios y como bebida la hidrogala de Sydenham, que es sencillamente una mezcla de partes iguales de leche buena y ygua de cebada. Tengo reconocido que para los nerviosos, ahora tan numerosos, ningún tónico vale lo que este régimen, tan seguido en estos tiempos.

Gran número de individuos muy debilitados no podrían soportar las carnes negras ni el vino que la teoría nos indica como los prototipos de la toni-regeneración, y con la cerveza como bebida: esta mucho más de acuerdo con sus medios digestivos, y deberá siempre ser el preferido, por estar casi garantizado.

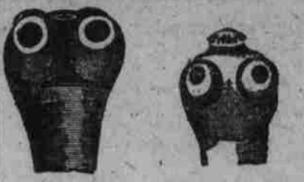
La alimentación higiénica varia según ya se sabe, muy extrañamente, con los climas, las estaciones, las profesiones, el temperamento, la edad, el sexo, y sobre todo, los gustos y las costumbres; pues nada más personal que el estómago, y nada más tiránico. Es en cierto modo un animal dentro de otro animal.

La duración de los alimentos en el recipiente gástrico, es una preciosa indicación para el higienista deseoso de prescribir regímenes racionales. Se reconoce por medio de experiencias hechas en los sujetos que tienen fistulas gástricas, o bien que se prestan con gusto a los sondeos exploradores. Entre los alimentos que duran menos en el estómago—una o dos horas—citaremos por orden de digestibilidad: el arroz, los huevos crudos, las mahzanas cocidas, cerezas cocidas, papas cocidas, pan bien tostado. Durante dos o tres horas: rábano silvestre, coliflor, galletas, puré de frijoles, ostras, peces ligeros, huevos tibios, espinacas acederas, etc. De tres a cinco horas y más: los chicharos, las lentejas, la col, carne de buey frita, o de ternera, o de cerdo, huevos cocidos, peces compactos y grasosos. No se necesita decirlo, que los condimentos, el vino el alcohol, en pequeña cantidad, aceleran la digestión estomacal, pero los que poseen sobre ella la acción más decisiva, son el ácido clorhídrico y la pepsina.

Los americanos, cuyo régimen de pasteles, de frutos crudos, crema y agua helada, los hace dispépticos a casi todos, han instalado en Nueva York, en Chicago, etc., distribuidores automáticos de paquetes de pepsina, con los cuales se

La Locura se Cura, Por la Extracción de Los Malos Dientes lo Mismo que Por la Extracción de la Lombriz Solitaria.

Los modernos psicólogos pretenden que muchos de los casos de locura son causados por los dientes cariados, por lo que muy necesario es el cuidar de la dentadura. También se ha sabido que los parásitos comunes, llamados lombrices, o la solitaria, pueden producir la locura. Y en muchos casos ha sobrevenido la muerte por abandonarse a estos parásitos. Por lo tanto, si se tiene la más ligera idea de que se tienen lombrices, procurese eliminarlas.



La manera más segura de saber si tienen estos parásitos es el desprendimiento de partículas de ellos. Sin embargo, esto no ocurre con frecuencia. Los síntomas más ciertos de esto, son los siguientes. Pérdida del apetito, con glotonería ocasional, lengua sarrosa, palpitaciones, dolores en el estómago, ruido en los intestinos, obstrucción en la garganta, un continuo escupir, purito en la nariz, indigestión, dolores de espalda y miembros, palidez y ojeras pérdida de sangre o anemia, dolor de cabeza y vertigos son muy comunes. Irritabilidad y falta de descanso durante las noches. Convulsiones, epilepsia, manía extravisivo y algunas otras condiciones coinciden con la presencia de las lombrices y solitaria en el tubo digestivo, y que desaparecen cuando es arrojado el parásito de allí. Muchos hombres mujeres y niños han sido atendidos por otras enfermedades, cuando sus verdaderos males no han sido otros que estos parásitos. Si usted cree que está sufriendo a crusa de estos parásitos, lo mejor que puede hacer es ordenar un tratamiento completo de LAXATODES, el famoso remedio para expulsar las lombrices, que cuesta diez dolares, cuarenta y ocho centavos. Se enviará al recibo de un giro postal, efectivo o cheque de banco. Medio tratamiento cuesta solo seis dolars setenta y cinco centavos. Se vende únicamente por MARVEL MED. CO. Distribuidores de las famosas tabletas de Té Bulgaro para la constipación. Depart. Sp. 35 B-963 Pittsburg, Pa.

Para Aliviar Un Resfriado en Un Día Tómese el LAXATIVO BROMO QUININA (Pastillas). Quite la Tos, Dolor de Cabeza y Resfriado. Exíjase el Legítimo con la firma de E. W. Grove en cada frasquito. Paris Medicine Co., St. Louis, Mo., E. U. de A.

El Senador Malaquias Martinez esta dedicado a la cria de ganado menor y mayor y siembra. En la actualidad, se ocupan en reconstruir algunas fincas de habitación y otras mejoras en sus propiedades.

obtiene, según parece, un éxito magnífico. El uso de las salsas muy compuestas es soberanamente dañoso, y Celso ha expuesto desde hace más de dieciocho años, las razones perentorias: por de pronto, se come demasiado; pues su sabor agradable, excita el apetito; en seguida, el guisado se digiere mucho más mal que las carnes asadas en la parrilla o en las brasas, sin salsa grasosa ni condimentos incendiarios.

Para activar la digestión de las grasas y curar al mismo tiempo la constipación por insuficiencia biliar, yo prefiero la hiel de buey a la pancreatina, la cual prescribo en cápsulas keratinizadas (de 0.5 a 0.8 gr.) a fin de que sólo sean disueltas cuando ya han llegado al intestino.

Docteur E. MONIN.

SI ES USTED MUJER LEA ÉSTO QUE LE CONVIENE

En casi todos los casos de debilidad en la mujer, se nota un flujo mucoso débil que se escapa de la vagina que se conoce con el nombre de leucorrea y con el más común de "flores blancas," y es sorprendente como pocas mujeres conocen la importancia vital de este derrame y con la rapidez que debilita su organismo. El resultado común de esta enfermedad tan penosa y molesta que tantísimo se ha generalizado entre el sexo femenino, se localiza en los órganos reproductores, ocasionando dolor de espalda, dolor de costado, dolor de cabeza, enfermedad de los ovarios, mirada lánguida, cansancio, nerviosidad, palidez densa, mal humor y color anormal. Esta debilidad también es la causa de muchos casos de esterilidad. Cuando el flujo de esta molestia es profuso y abundante, generalmente significa que existen ulceraciones y distocaciones de la matriz y los dolores y ardore, de la inflamación son más crónicas y persistentes.

Los "Supositorios Mitchell-Vaginales" están considerados por especialistas en enfermedades de las mujeres, como el tratamiento local más eficaz para casi todas las enfermedades locales de la mujer. Además tenemos una infinidad de testimonios de personas idóneas y caracterizadas de distintos países, en que nos dicen, en una forma que revela mucha sinceridad, su agradecimiento por el éxito que han alcanzado con los "Supositorios Mitchell-Vaginales." En las direcciones que acompaña a cada caja, se dan a conocer más en detalle las enfermedades que han sido dominadas con el uso de este agente específico, y ninguna mujer ya sea casada, soltera o viuda, que sufre de cualquiera de estos desarreglos, debe vacilar en hacer un ensayo, especialmente si se siente cansada y abatida. El uso de los "Supositorios Mitchell-Vaginales" es sencillo y no contienen grasas de ninguna especie. Véanse en las Farmacias y Droguerías. Con seguridad en la Bannier Drug Co., Gallup, N. México; Farmacia "El Grande", El Paso; San Antonio Drug Co., San Antonio; Brunswick Drug Co., Western Wholesale Drug Co., y Farmacia Hidalgo, Los Angeles.

"Instituto Veraniego"

Escuela Normal Hispano-Americana EL RITO, M. M. SE DARAN INSTRUCCIONES en las varias asignaturas para maestros de primero, segundo y tercer grado, desde Junio 13 a Julio 9, 1921. EXAMENES EN JUNIO 24-25 y JULIO 8-9 DIRECTOR... FILADELFO BACA. CATEDRATICOS: Profesoras Myrtle Knox y Eloisa Baca, Profesores J. E. Koonce y Clarence Evans. HAY ACOMODACION en los dormitorios y comedor de la escuela para unos cincuenta, a precios más baratos que en cualquier otra institución; tambien se puede conseguir acomodación en casas particulares. HAGAN las aplicaciones "quanto antes—First come first served" LOS MAESTROS deben de procurarse de antemano los libros necesarios de Textos según la adopción reciente del Cuerpo de Educación de Estado y los Reading Circle Book, los cuales se pueden conseguir de la Charles Ifield Co., Albuquerque, N. M. a quien deben de hacerse los pedidos. IMPORTANTE: Los Maestros de tercer grado que por dos términos hayan enseñado tienen que conseguir certificado de más alta graduación para poder enseñar. FILADELFO BACA. Presidente. 1912

A NUESTROS SUSCRIPTORES

Suplicamos a nuestros apreciables suscriptores que por tanto tiempo favorecen la marcha siempre regular y constante de nuestro periódico, que por circunstancias imprevistas nos vemos en la necesidad de apelar a la generosidad de aquellos que aún nos adeudan algunas cuentas, a fin de recordarle que necesitamos de ese contingente de dinero en los actuales momentos para seguir impulsando con la misma precisión de tiempo nuestra publicación, la cual no tiene otra fuente de recursos con que atender a sus gastos que los que le ofrecen sus suscriptores; haciendo notar aquí que en épocas precarias y malos años, nos hemos abstenido de molestar a nuestros abonados con cobros, lo mismo que, en circunstancias bonancibles, hemos esperado algún tiempo esos pagos. Mas ahora fórganos hacer una apelación a nuestros apreciables favorecedores el hecho de tener que afrontar excesivos gastos de administración y por ser más alto ahora el cobro del correo por la distribución de periódicos, pues se ha subido la renta postal en los artículos de segunda clase, como lo publicamos oportunamente en nuestro periódico; circunstancias todas que nos impelen a recurrir al patriotismo de aquellos abonados que tienen pendientes sus adeudos, como dijimos, y esperamos que lo

expuesto sea sinceramente comprendido por nuestros apreciables aludidos. Correspondiendo a la protección de nuestros lectores, estamos continuamente implantando mejoras en los elementos de nuestra publicación, así en la importancia y oportunidad de sus noticias como en la corrección de su lectura, a fin de prestar la mejor enseñanza posible a nuestros abonados en la lectura de nuestro semanario. Esperamos del nunca desmentido patriotismo de nuestros favorecedores que atenderán nuestra suplica, y se servirán arreglar sus cuentas los que las tengan pendientes.

AVISO DE JUNTA ANUAL

La Junta anual de los accionistas de la Taos Printing and Publishing Company, será tenida en la oficina de dicha Corporación, en Taos, Nuevo México, el día 7 de Julio, A. D. 1921, a las 10 a. m. de la mañana, con el fin de elegir directores, y para transar tales negocios que puedan venir ante dicha junta. Los libros de acciones se cerraran el día 27 de Junio 1921 y quedarán así hasta Julio 8. Isidoro Armijo. Secretario.

FOLEY KIDNEY PILLS FOR SACKACHE KIDNEYS AND BLAUBER

Ud. puede y debe gozar de una vejez tranquila y feliz No hay necesidad alguna de que Ud. sea un anciano raquítico ó una anciana débil.

DESPUES de llegar a cierta edad, los distintos órganos del cuerpo humano se debilitan más y más, especialmente los intestinos. He aquí la causa principal de las enfermedades de los ancianos. Los desperdicios del estómago obstruyen los intestinos, y como resultado de ello vienen los desvanecimientos, los vahidos, las jaquecas, los dolores de cabeza, la somnolencia después de las comidas, las bills, los vómitos, las almoranas, etc. Si estos síntomas y enfermedades no se alivian y se curan a tiempo, frecuentemente causan alteraciones graves en la salud.



quier farmacia, y guardelo en su casa. Esta receta sera como un verdadera é inseparable amigo suyo, y todos los miembros de su familia pueden tomarlo provechosamente.

Las personas de cierta edad, sin embargo, deben tomar un purgante sumamente benigno, digno de toda confianza, porque a veces el remedio que obra violentamente es sumamente peligroso. Por esta razón millares de ancianos durante más de cuarenta años han tomado el Jarabe de Pepsina del Dr. Caldwell. Esta receta consiste de unas simples hierbas laxativas combinadas con pepsina. Obra sencilla y suavemente sin causar molestia alguna ó dolor de ninguna clase y alivia y cura al enfermo con prontitud y facilidad.

No obstante que el Jarabe de Pepsina del Dr. Caldwell es el purgante líquido que más se vende en el mundo, pues se despachan más de 8 millones de frascos anualmente, muchas personas que debieran aliviarse y curarse tomándolo, aún no lo han usado. Si Ud. no lo ha probado todavía diríjase a ésta su casa: Dr. W. B. Caldwell, 466 Washington Street, Monticello, Illinois, U. S. A., y gratuitamente le enviaremos un frasco como muestra.

Compre Ud. un frasco del Jarabe de Pepsina del Dr. Caldwell en cual-

TOMO PARTE EN LA GRAN BATALLA DE LITTLE BIG HORN

Pierre. S. D. Junio. —Con la reciente muerte del jefe Iron Lightning (Rayo de Hierro) en su hogar cerca de Tundher Butte en la parte noroeste de la reservación de indios cheyenes, el país pierde probablemente el más famoso de los indios que figuraron en hechos históricos registrados en el territorio de Dakota. Iron Lightning fué uno de los subjefes que a las ordenes de Sitting Bull (Toro Sentado), tomó parte en la memorable batalla de Little Big Horn el 25 d

junio de 1876, cuando Custer y su banda de 261 hombres fueron aniquilados.

Se dice que era el último de los jefes que dominaron a la tribu sioux en aquella época; al morir tenía 76 años de edad, y durante muchos años había residido en las inmediaciones de la Estación Thunder Butte.

De muy alta estatura y bien proporcionado aun para ser indio, poseyendo una voz que llamaba la atención e inspiraba la obediencia, aun que no sabía una palabra de inglés Iron Lightning fué un conductor de hombres. Al principio de este siglo despues del levantamiento de los indios utesy fueron dominados y enviados a la reservación de Cheyenne, fué Iron Lightning quien les aconsejó que olvidaran sus rencillas con los blancos y vivieran en paz con ellos.