



SUMARIO

El pan	R. B. M.
Higiene de los dientes	M. Platen
El lector	M. Gorki
Controversia literaria	R. B. M.
Miscelánea	
Comentarios	R.
Información	
Cables	

GERENTE: ROBERTO BRENES MESÉN

EL PAN

Por demás será que nosotros hagamos oír nuestra queja. En torno de la mesa de cada hogar cada mañana se habrán levantado numerosas quejas. La calidad del pan ha desmejorado y el tamaño se ha disminuido. Y no ha sucedido esto así como una consecuencia del agotamiento de la harina que hay en plaza, sino por una tendencia del comercio mal entendido.

Al día siguiente de haber sido conocido el hecho de la interrupción de la línea al Atlántico se modificó el precio del pan, y cuando se supo que esa interrupción duraría unos tres meses el cambio se hizo más sensible todavía. Se sabe hoy que la obstrucción sólo será de unas cuatro semanas más y el precio se mantiene alto.

Más aún. Una persona conocedora ha interrogado en diferentes establecimientos y ha encontrado grandes depósitos de harina. No hay carencia y en el caso de que llegase á sentirse sería después de unos tres meses de incomunicación. Espacio de tiempo suficiente para que nos llegara por Puntarenas.

Hay, pues, un abuso que cortar. El alto comercio fija sus precios y no los varía hasta que hayan concluido sus existencias. No aprovecha situaciones, porque eso hace aborrecible la institución del comercio.

En el caso concreto al Municipio toca ponerse en guardia. Preciso es que vaya extendiendo cada vez más su influencia, connaturalizándose más con las necesidades de la ciudad que representa.

La institución de tahonas municipales es el medio más eficaz para cortar el abuso á que venimos refiriéndonos. Con dos grandes hornos habría bastante para poner en jaque las pretensiones ilícitas de los negociantes sin escrúpulo. De esta suerte el Municipio será cada vez más considerado

como el verdadero gobierno de la ciudad, revisor y benefactor. Es el principio de una socialización de las Municipalidades.

R. BRENES MESÉN.

LA SIEMBRA

Higiene de los dientes

Una higiene racional de los dientes exige el cumplimiento de las órdenes que siguen. Cada mañana, al dejar el lecho, se bañará uno la boca en agua tibia de 20 á 25 centígrados y se cepillará suavemente los dientes con polvo dentrífico. Los cepillos no serán ni muy duros ni muy suaves. La cepilladura de los dientes no se hará en la dirección horizontal, sino en la vertical siempre, según el eje del diente. Se cepillará la hilera superior de arriba hacia abajo, y la inferior de abajo hacia arriba.

Se cepillará también la superficie anterior de la corona, la posterior y los intervalos de los dientes. El enjuague de la boca con agua tibia, no fría, se repetirá después de cada comida y además en la noche, antes de acostarse. Hay que quitar con cuidado los restos de alimentos que quedan en el intermedio de dos dientes vecinos, con prudencia, sin herir la encía, con un limpia dientes de madera, de hueso, de pluma, de escama, de marfil, de ballena, pero nunca de metal (agujas, etc.)

Después de comer alimentos dulces ó cosas de puro azúcar se enjuagarán muy bien los dientes. Se prueba si el enjuague ha sido bien completo, chupando los intermedios de los dientes, hasta que no quede el menor gusto á dulce en la boca. Si no se limpian bien los dientes, se forma, sobretudo en la superficie posterior de los incisivos inferiores y molares, en los intermedios de los dientes, un depósito que se llama sarro, que se compone de fosfato y carbonato de cal. Aun cuando no se forme sarro, se deposita siempre sobre los dientes descuidados una materia viscosa, mal oliente, compuesta de mucies, células muertas y restos de alimentos. Esta masa fermenta con el calor húmedo de la boca y se pone ácida. Pero el ácido penetra por las rajaduras en el esmalte y ataca el marfil, que se ablanda, se pica, se descompone y produce la carie. El depósito irrita también la encía, que

se inflama, se relaja, sangra fácilmente y puede llegar á ser el centro de una supuración.

Evítense la gran diferencia de temperatura en el uso de los alimentos y las bebidas, la influencia inmediata del calor y del frío sobre los dientes. El esmalte es una sustancia muerta, parecida al vidrio ó á la porcelana. Con el uso de comidas ó bebidas muy calientes ó muy frías, el esmalte se desquebraja y por estas lagunas ó rajaduras penetran los agentes enfermizos, que traerán la carie. Por la misma razón no deben emplearse jamás los dientes para morder objetos duros tales como avellanas y semillas de pejívalle, ciertos confites y cajetas, etc. No sólo el esmalte se raja, sino el diente se hace pedregoso. Lo mismo es perjudicial arrancar con los dientes los hilos de la costura. Allí donde el esmalte es una capa muy débil, como en los surcos profundos sobre la superficie de la corona, allí donde comienza la encía, allí es donde se hace tal operación. En estos lugares la dentadura no está protegida y se halla atacada fácilmente por los alimentos ácidos; uno siente entonces que los dientes se embotan (se estiran ó destemplan.) Esta sensación se combatirá sin tardanza cepillando los dientes con creta lavada ó bicarbonato de soda.

Las personas predispuestas á las agruras estomacales, que sufren de acidez y de erutos, deben ocuparse á un tiempo en combatir el mal general y en la limpieza cuidadosa de sus dientes, para prevenir los efectos nocivos citados, provocados por el ácido de los líquidos bucales. Por esta razón, no se usará jamás el gargarismo, la pasta dentrífica ó los polvos que contienen ácidos.

Con soluciones de clorato de potasio ó de alumbre, de ácido succinílico ó muriático se puede obtener, es cierto, para los dientes una blancura deslumbradora, pero de poca duración, pues bien pronto los dientes se pican. Son perjudiciales también los dentríficos cáusticos y corrosivos, tal como las cenizas de cigarros, y los jabones que contienen soda cáustica. Para la limpieza de los dientes no se empleará más que la creta lavada de cuando en cuando; y todos los días el trigo amarillo candéal pulverizado, que es un dentrífico maravilloso. Adquiérase la costumbre de masticar con todos los dientes y que funcionen los dos lados de las mandíbulas á la vez. La masticación limpia de un modo mecánico los dientes, los molares, sobretudo, y

el lado que no trabaja de la mandíbula, á causa de un diente picado, sirve de depósito á las mucosidades, á las células muertas y restos de alimentos que se acedifican y descomponen. Una ó dos veces por año un dentista digno de confianza examinará los dientes, les quitará el depósito de sarro y calzará los malos, con una calzadura apropiada, de oro con preferencia.

M. PLATEN

El lector

Tócame, sin yo darme cuenta, la manga de mi gabán, y con blanda sonrisa me dijo:

—¿Qué me importa que esto sea extraño? Por qué no ha de serle permitido á uno salirse de los estrechos límites de la sencillez y de la rutina? Si no tenéis inconveniente, hablemos largo... ¿queréis? Figuraos que yo soy un lector... un lector estrambótico, pero curioso, que quiere saber por qué y cómo se hace un libro... un libro vuestro, por ejemplo. Ea, hablemos, si os parece...

—Oh, muchas gracias!—le dije.—Acepto gu toso. Compañía y conversación como ésta, caen pocas en libra.

Diciendo así yo, le mentía; pues todo ello me desagradaba. ¿Qué es lo que querrá? ¿Por qué motivo he de dar carácter de controversia á un encuentro en la calle con un hombre desconocido?

No obstante, seguí andando desprecioso al lado suyo, procurando dar á mi semblante una expresión amable, aunque ahora recuerdo que en esto andaba muy disimulado. Con todo, como me duraba todavía el buen humor, me quise agraviar al desconocido con regarme á conversar con él, y propuse el reprimirme.

Brillaba la luna tras de nosotros. Nuestras sombras, tendidas en el suelo, juntas en negra mancha, se arrastraban por delante en el pavimento, y al contemplarlas sentía yo germinar ante mí algo sombrío é intangible como ellas.

Estuvo silencioso mi compañero un momento, para hablar en seguida con la entereza de un hombre dueño de sus ideas:

—Nada hay en la vida más serio y más curioso de ver que las razones de los actos humanos... ¿no es cierto?

Yo asentí con la cabeza.

—Sois de mi opinión... Hablemos, pues, con franqueza... No desperdiciéis jamás una ocasión de ha-