

Director responsable
Luis A. Da Costa
Secretario de Redacción
José W. Invernizzi
Jefe de Prop. José Invernizzi
Adm. Arquimedes A. Álvarez

NUEVA IDEA

PERIODICO QUINCENAL INDEPENDIENTE
NUESTRO LEMA ES: SER UTIL A NUESTROS SEMEJANTES

Montevideo, Julio 1.º de 1939

Aparece los días 1.º y 15 de cada mes

Año I

Número 2

Redacción y Administración:
Municipio 2580
Talleres:
8 de Octubre, 3930

Apuntes de Naturología

Para «Nueva Idea»

Naturología, es la ciencia que estudia la Naturaleza. La lente esmeriladora de esta trascendental ciencia es la intuición, facultad humana superior de que hace preferencia la naturología para su estudio filosófico y científico, porque tiene de ella un concepto noocráctico; contrariamente al criterio corriente que, en vez tiene ese mismo juicio respecto a la razón. La razón se arrastró; la intuición tiene alas...

La naturología, en su amplio sentido, ha sido hasta ahora divulgada por los profesionales del Naturismo solamente.

Se dirá que los médicos alópatas también estudian a la Naturaleza; sí, pero con criterio dogmático. La alopatía es la ciencia que se basa en los opuestos; en cambio la naturología es la ciencia que se basa en los correlativos. Existe también otra ciencia, la homeopatía, que se funda en los semejantes. Mientras la alopatía y la homeopatía son de caracteres médicos solamente, la naturología es de fuerza trascendental.

Esta ciencia superior, del punto de vista moral, establece el respeto a la vida; se respeta la vida no tronchándose el hilo de la existencia...

La misma ciencia, referente a lo fisiológico, proclama la conservación de la salud; se conserva la salud obedeciendo a las leyes naturales.

En sentido ideológico, la naturología pregonó el amor; se ama desvaneciendo las fronteras de los diversos ideales.

Del punto de vista filosófico, dicha ciencia se basa en el Principio de la Unidad. La delimitación entre lo absoluto y lo relativo por medio de la analogía, es cuestión de comparación; no se puede fijar un punto dado, sin apoyarse en otro grado inmediato al que se quiere concretar. Los seres y las cosas que parecen físicamente estar separados, se encuentran unidos, permitiéndonos la expresión, por un hilo estético indefinido. La psicología aclara bien ésto. El mecanismo del Universo está regido por una energía espiritual infinita.

La naturología sostiene que el orden es la vida; obedeciendo las leyes naturales a la vez se dominan. Las necesidades de la vida son pocas; si la humanidad sufre moral y físicamente es porque se ha creado miles de falsas necesidades, las cuales implican miles de esclavitudes. La sencillez es el templo de la felicidad, así como la humildad es el templo de la sabiduría.

La ciencia vulgar o escolástica ha degenerado en tanteador empirismo de dudoso éxito. Manejar el microscopio es un acto insignificante si se compara con el arte de manejar el

telescopio: descubrir el electrón o la amiba es satisfacer la curiosidad de la medida de la materia, es conocer lo infinitesimal; por el contrario, empinando el telescopio se divide y se une, se penetra y se ve hasta lo divino...

Tal vez el Absoluto sea un Conjunto de Inteligencia, de Vitalidad y Substancia interrelacionalmente unidas. La primera representa poder; la segunda, equilibrio; la tercera pureza; llegar a ser inteligente, equilibrado y puro, es convertirse en un dios.

El ser humano, separación de una causalidad inicial individualizada por dichos principios cosmogónicos, está todavía lejos de llegar al superhombre; es soberbio, es enfermo y es malo; esto, está corroborado en lo moral y en lo social. Hasta que el hombre, o el ser humano no sea humilde, sano y bueno, no habrá alcanzado la cima de la felicidad en este plano.

La naturología, en el sentido médico, antepone a la medicina oficial, la naturoterapia. El naturnismo médico establece bien claro los fundamentos de ésta, que son: la dietética vegetariana, la helioterapia, hidroterapia, etc. El conocimiento de los secretos curativos de los elementos siderales, es una conquista del estudio; se conciben también los secretos de higiene superior y dietético para prevenir las enfermedades. La naturología ha penetrado profundamente en la sabiduría médica.

La ciencia médica oficial, a pesar de los auxilios que recibe de la química y de la fisiología, no puede siquiera acercarse en el arte de curar a Paracelso, a pesar de que sabe más del punto de vista fenomenístico, que lo que sabían muchos médicos antiguos. A los galenos modernos les falta el sentido de la contemplación interior, cuyo poder no es físico, ni animal, ni intelectual, sino espiritual; por eso hemos dicho que la naturología se basa principalmente en la intuición, que es su telescopio, para ver fondo y lejos...

Panadería y Confitería '18 de Julio' de Lucas Bonorá

Av. 18 de Julio 1518 Teléfono 46 8 94

Frente a la iglesia del Cordon

PRODUCTOS DE GRAHAM

Elaborados bajo la dirección de un especialista contratado expresamente para esta casa

Pan de GRAHAM

Pan dulce de GRAHAM

Glisines de GRAHAM

Galleta marina de GRAHAM

con dátiles, pasas de uva y de higo

Galletitas de GRAHAM con miel

Otro producto único en el Uruguay:

Galleta Marina de Cereales

Recomendada por los médicos

Efectúe sus pedidos por teléfono al 46 8 94

Nueva Idea

Susc. mensual 0.15 cts.

Número suelto 0.05 cts

COLABORADORES

Manuel Viña, Rogelio Tabares, Benigno R. Da Costa, Margarita C. de García, Guillermo Da Costa, Enrique Viña, Dr. Roberto Canessa, Maruja Viña de Alvarez, Miguel Merlino, Dr. Pablo Leopoldo, Gladys Viña, Rafael Pizzolanti, María E. de Da Costa, Leonardo Durante y Nicolás Izquierdo.

Ramón Suárez, Hugo Avellino, Ilda Ogues, Albina Da Costa, Elbio W. Avellino, María del C. Riofío, Angelita Esquivel, Elvira R. Villaverde, Usbaldo Avellino, Ofelia C. Smicic.

Federico Schusselin

Página Literaria: A cargo de Héctor Enrique Viña, Angela Invernizzi, Yolanda Da Costa y Teodora Z. de Da Costa.

Escuela de Enseñanza

Naturológica

Director: Félix Peyré

Yaguarí 1922 y Municipio

«La Flora Sudamericana»

Instituto Botánico

Bajo la Dirección del Prof. Gabriel Verdaguer
Casa especial en Yuyos del País y Extranjeros

AV. SAN MARTÍN 2443

y Domingo Aramburu

U. T. E. 26 9 85 Montevideo

Demasiados penas esperan al niño cuando crezca. Armémosle de una sana y fuerte alegría para que haga frente a su destino y pueda luchar con el dolor cuando grande.

Es inquestionable que los padres de familia deben mantener un rector espíritu de autoridad, tarea difícil si se considera la diversidad de caracteres sujetos a su gobierno y dirección.

Anotamos ahora algunos consejos para obtener el fin indicado:

Nunca te den órdenes con violencia.

Antes de reprender o castigar una falta, medítense bien su gravedad, las palabras que deben emplearse o el castigo más adecuado, de tal manera que se vean justos, pues nada aumenta tanto la autoridad como la injusticia.

Déjese siempre transcurrir cierto tiempo entre la corrección y la falta.

Los órdenes deben darse siempre en tono firme, explicando claramente lo que se desea que el niño haga.

Procederse también la brevedad.

La firmeza de carácter del padre, su espíritu de ponderación y la restitución de conducta, son también complemento indispensables para mantener la autoridad paterna, indispensable para la organización interna del hogar y para el mejor desenvolvimiento de la educación de los niños, pero nunca asentada sobre las de violencia, sino de procedimientos de persuasión y benevolencia.

Alianza de
JOYEROS

Avda. Gral. Flores 2472 - U. T. E. 242 32

Será siempre su joyería de confianza

Página de Variedades

Vivir es triunfar

Vivir es triunfar y que triunfo! Es el triunfo más grande y bello que se puede obtener.

Es el triunfo de haber vivido. Es triunfar los buenos pensamientos sobre los malos. Es serse conducir por el sendero del bien y no pronunciar bajo las tentaciones o las viles pasiones. Es vivir para restaurar, día a día nuestra voluntad.

Nuestra existencia es una serie de derrotas y triunfos. Las primeras, aunque sean derrotas siempre serán triunfos, porque seguimos viviendo y vivir, con servar nuestra existencia, es también triunfar. Vivir significa que no nos desesperemos por una batalla perdida.

Hay que continuar lo que hayamos empezado y habremos venido.

Venzámonos a nosotros mismos y habremos obsevado el mejor, el más grande de los triunfos.

Alba Santos.

Piedras preciosas

Sólo a la sabiduría no se pue de hacer injuria: no la podrá borrar la edad presente, ni la disminuirá la futura; antes la que viene añadirá súgana parte de

Provisión EL SOL

A. ACEVEDO

Surtido de frutas y comestibles en general

Precios al alcance de todos
Perongos 2251 esq. Cunapiró

veneración. — *Séneca.*

Un buen padre vale más que oien maestros de escuela. — *George Herbert.*

La lectura hace al hombre completo: la conversación le hace listo y la escritura exacto. — *Bacon.*

Quien cultiva su razón debe considerarse como sacerdote y ministro de los dioses, porque se consagra al culto de aquella que fué colocada en su conciencia como un templo. — *Marco Aurelio.*

El arco pierde su fuerza por la tensión: el espíritu por la flojedad. El ánimo viril consigue todo lo que se propone. — *Publio Syro.*

Hay tres clases de hombres para los cuales la vida no es vida: los que se sustentan en la mesa ajena; los que se dejan dominar por sus mujeres y los que sufren siempre dolores corporales. Algunos añaden a los que no tienen camisa que mudarse. — *El Talmud.*

EL ODIO

No odies. El odio ahoga la inspiración, embota el entendimiento, absorbe los sentidos. Cuando alguno te hiera, piensa en el motivo que habrá tenido para hacerte daño, reflexiona si lo has arrastrado tú mismo meditando sobre las condiciones en que vive y las penas con que lucha. Despues de eso, comprenderás que en el mundo no hay nadie completamente despreciable, que nadie merece un odio absolutamente. que el mal ha tenido una razón para existir, y aunque esa

razón sea de cobardía y de miseria, entréntate con ella en vez de odiar al que ha sido su víctima. Odio te perjudica y te abates luchando contra los escudos que presente la vida, te hace fuerte, te salvas y puedes salvar a los demás.

Leonor Llach.

Pensamiento

Eres para mí la guia, que me conduces hacia la cumbre de la dicha... hacia esa dicha que solo alcanza el corazón del hombre enamorado, que lo hace pensar en el futuro, en el triunfo infinito del resplandeciente Angel vestido de blanco que eres tú... la novia... que contabla belleza y nobleza de honor, te profundizaste en lo más hondo del alma de uno que te quiere... que te ama, como a una Diosa vampiresa.

Oh! mi amado Angel..., que me obsesiones con tus caricias encantadoras, que exalas de tus manos, petalos de rosas enamoradas.

Héctor Enrique Viña.

El Tonto

Vlajaba Castellar por Italia y visitó una residencia de padres jesuitas, célebre por su estilo arquitectónico y por la sabiduría de sus monarcas.

A llegar al huerto de la casa vió allí a un pobre lego que era eretino, y admirado el insigne tribuno de que pudiera convivir un tonto con hombres tan inteligentes, exclamó:

— Es raro que lo tengan ustedes aquí. No dará de fijo mucho gusto a la comunidad este desgraciado.

Poco después sentábase Castellar a la mesa de los jesuitas. La comida fué admirable. Buen gastrónomo como era don Emilio la saboreó con deleite. Pero lo que

más lo satisfizo fué un melón extraordinario que le sirvieron de postre.

Lo paladeó Castellar, que tributó mil elogios, y al fin preguntó:

— ¿Son de ustedes estos melones o los traen de fuera?

— No, — respondió sonriendo, — son de los padres. Nacen y se cuidan aquí. ¿Y sabe usted don Emilio, quién es el hortelano que tiene a su cargo el melonar? Ese melón que tanto le gusta se desarrolló bajo el cuidado de uno de nuestros legos... el tonto.

Arturo García Garraffa.

Farmacia 'Rodríguez'

Higiene

Cosméticos

Fotografía

Recetas

Convención 1305

entre 18 y San José — UTE 81397

Señora!

Usted parece que se complica en la murmuración despejando vivas a las que llama sus amigas.

Por pequeño que sea un defecto trate usted de aumentarlo, con una estúpida complacencia en el mal.

Se solaya divulgando cualquier defectillo de sus conocidas, sin pensar talvez que usted no es la más indicada para tirar la primera piedra.

Pero ya está siendo bien conocida y le establecen un cordón sanitario. Es decir, la aislan, por justificado temor a su lengua viperina.

Vea usted como se va formando mal ambiente por su propia acción a la maledicencia.

Corrijase, señora y trate de que se le tenga en mejor concepto.

Porque a lo mejor llegará dia en que hasta los de la familia le huyan como diablo a la cruz...

Al fin y al cabo, el buen consejo vale mucho, aun que a usted no le parezca.

Fray Candil,

ASTRERIA

De Leonardo Durante

Trajes sobre medida, al contado y a plazos

Precios sin competencia

LIBRES N.o 1620

Comerciantes:

Una propaganda eficaz y a una tarifa reducida la conseguirán insertando sus avisos en el periódico

"NUEVA IDEA"

Redacción y Administración:

Municipio 2580

Puesto N.o 1 'LAS FLORES'**FRUTAS Nacionales y extranjeras**

Ventas por mayor y menor

De Rodolfo Da Costa - Calidad y peso justo**Precios mínimos**

Entrada por Cuñapirú (Puerta Grande) - U T E 26867

El Pan blanco y el Pan Integral**Algunos conocimientos y comentarios de gran interés para la salud**

Pocos alimentos hay que pierdan tanto su valor alimenticio, al ser expuesto a una elaboración inconveniente como el pan. Teniendo en cuenta que el pan constituye unos de los alimentos de mayor consumo y en especial el Pan Blanco y que se elabora con harina refinadas. Se cree generalmente que cuanto más Blanco es el pan, más nutritivo será; desgraciadamente no es así.

El Pan Blanco, es un producto alimenticio muy pobre en **Minerales y Vitaminas**; las harinas blancas han perdido por el proceso de la refinación, casi todas sus Vitaminas y Minerales; en cambio el Pan Integral o Pan negro, es un alimento completo, muy rico en los expresados elementos nutritivos, como se puede constatar en el siguiente cuadro:

Clase de pan	Peso	Calorías
Pan Blanco	396gms.	100
Pan Integral	38.4	100
Calcio	Fósforo	Hierro
0.011	0.036	0.00035
0.020	0.084	0.00096
		3.60
		3.95

El Pan Integral o Pan de Graham, se elabora con el grano completo del trigo, o sea tal, como nos lo ofrece la naturaleza y sin quitarle ninguno de sus elementos, mientras que el Pan Blanco se elabora exclusivamente con la parte interna del grano o sea con el almidón, que éste contiene y descartando todos los demás elementos que se encuentran en el germen, en la cáscara del grano (afrecho y afrechillo), que se destinan a la alimentación de los animales.

La nueva ciencia alimenticia, demuestra en forma categórica que la refinación de la harina constituye unos de los errores más grandes de la alimentación actual y que ha contribuido a que las generaciones presentes hayan perdido en gran parte su resistencia física, constituyendo la causa más evidente de esa debilidad orgánica y de muchas de las enfermedades que las aqueja. Por otra parte, el Pan Blanco contiene muy poca «Celulosa» que es un elemento de enorme utilidad en la alimentación humana para combatir y evitar el estreñimiento. El Pan Integral contiene en una proporción cuatro

veces mayor de «Celulosa» con respecto al Pan Blanco.

Experiencias realizadas en distintos países, en Laboratorios especializados, demuestran que el organismo humano sufre intensamente, si se le somete a una alimentación exclusiva de Pan Blanco, con grave riesgo para la salud y la vida. En cambio la alimentación exclusiva del Pan Integral, no ofrece dichos inconvenientes, por contener los elementos necesarios para mantener la salud, (Vitaminas y Sales Minerales). Esto se puede comprobar también, sometime durante algunas semanas a una alimentación exclusiva de Pan Blanco, ciertos animales y que en pocas semanas presentan síntomas evidentes del beriberi por falta de Vitaminas y que originan la enfermedad que se caracteriza por sus

Instituto Naturista y Asociación Vegetariana CONSTANTE CORSO Sierra 2095

manifestaciones nerviosas, seguidas de parálisis. La sustitución de Pan Blanco por el Integral, suprime de inmediato esta clase de manifestaciones nerviosas y sus consecuencias finales, que acarrean la muerte del animal, sino se recurre a tiempo, al cambio de alimento, motivo del ensayo.

En Dinamarca, se han hecho experiencias muy interesantes sobre el hombre mismo y se cita el caso de dos empleados de Laboratorio que se sometieron a la siguiente experiencia:

Ambos ingerían únicamente pan, de las dos clases, respectivamente; uno de ellos después de 15 días de ingerir «Pan Blanco» exclusivamente, presentó síntomas nerviosos similares a los observados en el beriberi.

El otro, con la alimentación ex-

clusiva de «Pan Integral», sirviendo de testigo, pudo entregarse diariamente a sus ocupaciones habituales sin el menor inconveniente y sin presentar ningún síntoma anormal.

Esta experiencia, es más que suficiente, para detenernos a reflexionar un momento, sobre las enormes ventajas que ofrece el Pan Integral, por sus elevadas condiciones nutritivas, superioridad que se afirma aún más, si se analiza en la alimentación del niño y del adolescente, donde mantiene un mejor y mayor equilibrio Mineral en el organismo. Pudiendo afirmarse que el Pan Integral, es de un valor nutritivo muy superior al del Pan Blanco.

(Continuará.)

Herbolario 'EL INDIGENA'

Fundado en el año 1927

Venta de Hierbas Medicinales a Farmacias. Droguerías, Herbolarios y al Público

Av. Garibaldi 1833 Teléf. 25066

La voluntad

Sin firmeza de conducta no hay moral: no puede haberla. Las buenas intenciones que no poden cumplir son la caricatura de la virtud. Los hombres sin voluntad se proponen volar y acaban arrastrándose, persiguen la excelencia y se elodan de vicio, conciben poemas y ejecutan gallos, sueñan vivir intensamente y se esfuman en perpetua agonía. Nunca dicen «Yo hago», que es la fórmula del hombre sano.

Prefieren decir «yo haré», que es el lema de la voluntad enferma.

La más frecuente infelicidad arraiga en vuestra propia pereza. El barco no avanza si el marinero dormido no abre las velas en la hora propicia, se desvía de su derrotero si el piloto no da a tiempo el buen golpe de timón. Por eso la voluntad debe estar siempre lista para ejercitarse, un solo minuto de cobardía puede perdonarse, si ese minuto llega a coincidir la oportunidad.

José Ingenieros.

Panadería

Av. Gral. Flores 2747 U T E 21 45 6

La casa se especializa en pan y galletas de graham

La COLMENA

De COLOM Hnos y ZAS

Confitería

Av. Gral. Flores 1927 U T E 25 07 0

SOCIALES**Cumpleaños**

Festejó su día, el 16 del p.d.o., mes la simpática niña Mabel T. Acevedo, motivo por el cual se vió rodeada por un grupo de amiguitas que pasaron a saludarla, organizándose una interesante reunión social.

Asistieron las siguientes personas: Elisa M. de Viña Josefina P. de Oca, Elida L. Viña Argentina González, Gladys N. Viña, Olga Vera, Roma D. Alvaro,

Necesita Vd. Orquesta para casamientos, bailes, etc.

Solicite presupuesto a T. M. Silva

ORQUESTA 'UNION'

Avenida 8 de Octubre 3939, casi esquina Plata

juvenil,

ENLACES ::

— En el día de hoy se llevó a cabo el enlace de la señorita Gladis Norma Rodríguez, con el caballero Eliseo Garín lo que motivará una interesante fiesta social en la residencia de la familia del contrayente en la calle Uruguay.

Elida Garaballo**Florinda A. Andrés**

Profesoras de Corte y Confeción Sistema Progreso In. Uruguayo

Enseñanza Garantida**Yaguarí 1827****ENFERMOS ::**

— Se encuentra enfermo el destacado periodista y apreciado locutor, Alberto Etchepare, hace más votos por su pronta mejoría.

— Se asiste en uno de nuestros principales Sanatorios el señor don José Golmar.

Primer Mercadito Sublime**De Ramón R. Becerra****Gallo Municipio 2241**

Entre Martín García y Nueva Palmira se atienden órdenes de la U. T. E.

ESPECIALIDAD EN

Carne de Novillo, Ternera, Corderito, Y Capón, = Reparto a Domicilio

días y Domingos: Pastas Frescas

Sastrería**Domingo Cosentino**

Trajes para hombres y Señoras

Casimires Ingleses**Dante 2363**

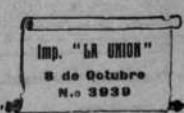
Lea el próximo número de

'Nueva Idea'**Puesto N.o 3**

Venta de Frutas - Saiteña

Especial — Cantidad y peso justo — Precios mínimos

De Juan R. Escaneblas Merende Agrícola

**PELUQUERIA "SCARONE"****PELUQUERIA Y PERFUMERIA****Precios módicos**

Atendida por su propio dueño

Av. General Flores N.o 2603

Alimentación correcta ..**PAN DE GRAHAM
BOTTARINI**

Sierra 1868 U T E 42691

La casa no tiene sucursales