

EL AUTONOMISTA

PERIÓDICO DE AVISOS Y NOTICIAS

PRECIO:
2'50 pesetas trimestre en toda España

Suplementos ilustrados

Redacción y Administración:
CALLE de la ACEQUIA

Fotografía de A. GARCIA

Entrada al Puente de Piedra. - GERONA

GRANDES AMPLIACIONES DE REGALO

Por 6 pesetas, 6 retratos album

6 Victorias, 4 pesetas

Gran BALNEARIO

de la SOCIEDAD ANÓNIMA VICHY CATALAN

SITUADO ENTRE LA ESTACION Y EL PUEBLO DE CALDAS DE MALAVELLA (Gerona)

Establecimiento de primer orden. --- Temporada de primero de Mayo á 30 de Octubre

DISTANCIA DE BARCELONA: En tren ligero, 2 horas 30 minutos; en tren correo, 3 horas.

Aguas minero-medicinales, termales de 60°, alcalinas, bicarbonatado sódicas. Sin rival para el REUMATISMO LA DIABETES y afecciones del ESTÓMAGO, HÍGADO, BAZO.

Estas aguas de reputación universal, sólo se venden embotelladas y las botellas llevan todos los distintivos con el nombre de la SOCIEDAD ANÓNIMA VICHY CATALAN. Llamamos la atención de los consumidores, y muy particularmente de los enfermos, para que no se dejen sorprender admitiendo como idénticas á nuestras aguas otras artificiales que se ofrecen en este mercado con nombres de fuentes magnéticas que sólo son marcas de fábrica y no fuentes de origen.

De venta en todas partes

ADMINISTRACION: Rambla de las Flores, 18, entresuelo. - BARCELONA.

La Mundial

Sociedad Anónima de Seguros

Apartado, 397 JOVELLANOS, 5, Madrid Teléfono 2.815

Autorizado por R. O. de julio de 1909. Inscripta en el Registro especial del Ministerio de Fomento

Capital: 1.000.000 de pesetas suscripto. 250.000 pesetas desembolsado.

Seguros de Quintas. Sorteo de 1910

Prima: 815 pesetas

Redención en todo caso del servicio de guarnición. Se devuelven las primas cobradas más el interés del dinero, en todos los casos de exención legal.

LA MUNDIAL ha cumplido estrictamente las condiciones de sus Pólizas en el Reemplazo de 1909. Autorizada por la Comisaría General de Seguros en 24 Noviembre de 1909.

Subdirección para Cataluña: Plaza de Cataluña, 3. BARCELONA

Agente en GERONA: D. Francisco Clará, Platería, 7.º

Pedro Estartús Eras

ABOGADO de los Colegios de Barcelona y Gerona

CALLE DEL NORTE 1, . GERONA

Consultas y demás trabajos á precios reducidos para los asegurados

á LA PREVISORA

Fumadores !!!

PEDID SIEMPRE EL

PAPEL JORDÁ

Y CONSERVAREIS LA SALUD.



Elaboración de hilo puro con el jugo de varias plantas pectorales.

¡ Sanos y enfermos !

Podéis pedir ya en todas partes, el gran reconstituyente vegetal, con patente 42.254

ALIMENTO COMPUESTO

Con él mezclado á los alimentos de uso, aumentaréis grandemente su digestibilidad, nutritibilidad y bouquet. Con él, reconstituiréis las naturalezas escrofulosas, cancerosas, artríticas, tuberculosas; vitalizaréis al neurasténico, anémico, á la clorótica, inapetente, convaleciente; sanaréis al enfermo del hígado, dispéptico, diarreico, disentérico, y de apendicitis.

Con él confeccionaréis al acto un RICO CALDO VEGETAL sin toxinas, muy nutritivo, y utilísimo en todas las dolencias infecciosas, sean ó no del tubo digestivo al que jamás irritará química ni mecánicamente.

FABRICACION: GERONA.

DR. MODESTO FUREST. - Norte, 15.

Estaremos á la mira de este pleito y lo consentiremos sin nuestra protesta y nuestra acción que ese señor Massaguer, carlista de los *ojalateros*, veleta y analfabeto, atropelle los intereses del pueblo de Ossor.

¿Qué esperanza hemos de tener de un hombre que por equivocación están al frente de la Alcaldía?

Una esperanza negativa:

PUBLICACIONES

La biblioteca de Palafrugell ha publicado en folleto esmeradamente impreso el Discurso presidencial que nuestro estimado amigo D. Arturo Vinardell leyó en la fiesta de los Juegos Florales celebrados el año último en La Bisbal.

Es un trabajo muy digno de ser leído, pues su autor, con patriótica sinceridad y con la serenidad del pensador que vive alejado de nuestras pequeñas luchas, señala derroteros de progresos á los nacionalistas de Cataluña.

CRONICA

— A LOS RADICALES —

Se convoca á todos los Radicales de Gerona á la Junta general extraordinaria, que para tratar asuntos de importancia política, se celebrará el próximo domingo, día 27 del corriente á las tres de la tarde, y en el local social, Huertas, 8, entresuelo.

Por La Junta.—El Secretario, P. Puig Bouille.

En la Sucursal de la Caja de Pensiones para la Vejez y de Ahorros, durante la última semana recibieron por imposiciones 8866'33 pesetas y abrieron 13 libretas.

El último domingo se celebró un mitin en el «Centro de Unión Republicana» de esta ciudad, que revistió verdadera importancia.

Hablaron, el presidente de la *Liga Republicana* D. Alberto Balari, D. Bienvenido Divi, los catedráticos Sres. Lopez y Calopa, y los abogados señores Piferrer y Estartús, siendo todos muy aplaudidos y felicitados por la numerosa concurrencia que invadía el salón de actos de aquella sociedad.

Después de haber pasado, con estoica resignación, 18 meses en la cárcel de esta ciudad, nuestro estimado amigo D. Pedro Coll de Borrás, el tribunal popular, ha dictado veredicto de inculpabilidad, en tres causas distintas que se han visto en esta Audiencia, por el supuesto «delito de contrabando», habiendo, en consecuencia, proclamado su inocencia; por lo cual le felicitamos cordialmente, como también á su defensor, nuestro particular y querido amigo D. Joaquín Franquesa.

El señor Coll, ha vuelto al seno de la familia, limpio de las faltas que se le imputaban.

Continúa preso en la cárcel de esta ciudad, por un delito que deber ser condenado es de destierro, nuestro querido colaborador D. Antonio Alsina Bargadá, como autor de una respuesta injuria por escri-

Puede vanagloriarse de este triunfo el letrado neo y piadoso llamado Masó más ducho que inteligente.

Ha sido destituido el Alcalde de Olot, habiendo sido sustituido por nuestro particular y querido amigo D. Ramón Soler que ya había desempeñado igual cargo en otra época.

Varios vecinos y Propietarios de la Plaza de S. Francisco han presentado una instancia al Ayuntamiento, á fin de que se reitera la orden á los dependientes de la autoridad, para que en los días de mercado, sea despejada de las paradas de carros, que son un obstáculo en aquella plaza para el desarrollo del mercado, teniendo este ilegalmente que celebrarse en la Rambla de «Pi y Margal» contra lo acordado ya en otra fecha por el Ayuntamiento de la capital.

Entendemos que es justa la petición de los referidos vecinos de la Plaza de San Francisco, vulgo Grano, por lo cual, también suplicamos al Ayuntamiento acuerde de conformidad con lo que justamente se expone.

Mañana por la noche dará una conferencia en la Dependencia Mercantil el distinguido abogado D. Julio Piferrer.

Ha sido nombrado Alcalde de R. O. del Ayuntamiento de Olot el canalejista Don Ramón Soler.

La fábrica nacional de Toledo ha remitido 350000 cartuchos de guerra mauser al depósito de armamento de esta capital y 150000 al de Figueras.

Ha sido nombrada maestra de Riudarenas doña Francisca Roleja.

En Roma se ha celebrado un gran acto para enaltecer la memoria de Giordano Bruno y Francisco Ferrer, mártires del librepensamiento.

En Florencia se ha colocado la primera piedra del monumento á Ferrer.

Las acacias de las Ramblas han sido substituidas por tilos argentinos que, según parece darán muy buenos resultados.

Nuestro colaborador, el consecuente nacionalista D. José Gallostra, de Crespiá, ha sido citado por el Cura-párroco de dicho pueblo con motivo de una correspondencia publicada en *El Autonomista*.

Habiendo comparecido las partes ante el Juzgado municipal de Crespiá, el señor Gallostra negose á toda conciliación, estando dispuesto á no cejar en la campaña que viene sosteniendo de palabra y por escrito, con sinceridad y á plena luz, contra la conducta de aquel cura que olvidó su misión para actuar de cacique de menor cuantía.

En un artículo apasionado, *La Regeneración*, de esta ciudad, trata de molestar á uno de los maestros públicos de más mérito de nuestra provincia, D. Silvestre Santaló, para defender á los neos, á los *hermanos de la doctrina cristiana*, que, como en Inglés y otros lugares, han tenido que huir después de haber cometido repugnantes crímenes, abusando de la inocencia de tiernas criaturas.

¡Qué pobre concepto hemos de formar de aquellos que hacen servir su pluma para abroquelar semejantes inmundicias!

AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL DE LA INMORTAL GERONA.—Audiencia.—Por acuerdo de este Ayuntamiento en sesión del día 17 del actual, se proveerán, mediante oposición: una plaza de oficial 2.º de Secretaría y otra de Auxiliar adscrita á la Contaduría, en las oficinas municipales, dotadas con el haber de 1.750 y 1.250 pesetas anuales respectivamente y aumento gradual y reglamentario.

Los aspirantes á las expresadas plazas, que además de reunir las condiciones generales para el desempeño de cargos públicos, deberán acreditar ser de buena conducta y menores de 35 años, podrán presentar sus instancias documentadas en la Secretaría municipal, dentro del plazo de 15 días á contar desde el siguiente á la publicación del presente anuncio en los diarios de esta ciudad. Los que actualmente sean empleados en estas oficinas municipales estarán dispensados del requisito de edad, así como de la justificación de buena conducta.

Terminado el plazo de presentación de instancias quedará de manifiesto en la propia Secretaría municipal el cuestionario y reglamento para las oposiciones, las cuales darán principio en el día que oportunamente señalará el Tribunal después de los 30 de expuestos dichos cuestionarios y reglamentos.

Gerona, 22 de Febrero de 1910.—El Alcalde Presidente, A. Vallés Rigau.—El Secretario, Juan Viñas.

El Sr Canalejas ha manifestado, en sus declaraciones á *l'Humanité*, que presentará á las Cortes un proyecto de ley aboliendo la pena de muerte.

Este propósito merece las simpatías de todos los ciudadanos progresivos.

Nueva Biblioteca

Se ha fundado en Madrid una Biblioteca de vulgarización filosófica, histórica y científica dirigida por D. E. Barriobero y Herrán.

Los editores explican los propósitos que los animan en las siguientes líneas:

Nos proponemos formar una *Biblioteca* modesta y asequible, y suficiente, á la vez, para formar hombres de nuestro siglo, doctos sin pedantería escolástica, orientados suficientemente en las esferas elementales del saber humano, para discernir las causas de lo que hoy existe y para reconstruir la historia de lo que la labor incesante de los tiempos ha destruido.

Queremos dar á conocer por sus obras á los grandes genios de la humanidad, entresacando de ellas lo que pueda ser útil para la vida moderna.

Queremos, en una palabra, que quien posea nuestra *Biblioteca*, y á sus páginas con buena voluntad haya dedicado la mejor parte de sus ocios, disponga de las luces del pasado para romper con ellas las tinieblas del presente.

La Filosofía, la Historia, las Ciencias experimentales, suministrarán á nuestra *Biblioteca* sus mejores flores y sus mejores frutos, y con todo ello trataremos de ordenar una verdadera *Enciclopedia* capaz de formar inteligencias y de consolidar las ya formadas.

La primera parte de nuestros trabajos ha de ser un homenaje á los maestros inmortales, cuyas producciones no fueron aún traducidas á nuestra lengua, y así Rabelais, Voltaire, Montesquieu, Erasmo, Helvetius y los griegos y latinos á quienes imitaron llenarán nuestros primeros volúmenes, para continuar luego nuestra labor de vulgarización con otras explica-

tivas de los descubrimientos modernos realizados por los sabios europeos y americanos.

Las recientes conferencias de Anatole France en América sobre Rabelais y sus producciones, han hecho al mundo latino volver sus ojos al pedagogo gigante que con su *Gargantua* y *Pantagruel* adelantó cuatro centurias al nivel intelectual de su tiempo, y esta consideración nos mueve á publicar en primer término la obra completa de Rabelais, cuidadosamente traducida por D. Eduardo Barriobero y Herrán, que obtuvo un gran éxito literario con la traducción de *Gargantua* en 1904.

A *Rabelais* dedicaremos los seis primeros volúmenes de nuestra colección; el primero á su *Gargantua*; los cuatro siguientes á *Pantagruel*, y el sexto, además de la *Sciomaquia* y la *Cuaresma filosófica*, contendrá un glosario completo para la mejor interpretación de los pasajes ambiguos que en Rabelais pueda encontrar el lector.

Estos volúmenes de 200 á 300 páginas, esmeradamente impresos en buen papel y con encuadernación sólida y presentación artística, se venderán en España al precio de una peseta, puesto que con precio más elevado no respondería justamente á nuestro ideal de vulgarización.

A los pedidos es preciso acompañar su importe en libranzas de la Prensa ó de Giro Mutuo.

De diez ejemplares en adelante se descuentan el 25 por 100 y se bonifican los gastos de correo.

Toda la correspondencia se debe dirigir al administrador.—Travesía de Trujillos, 2, Imprenta, Madrid,

Lamberto Vilá

Ciudadanos, 11, Minali, 1,

Herrerías Viejas, 12

GERONA

Expléndido surtido en lana y algodón.

Corte vestido lana, desde 4 pts.

Id. paño, desde 10 »

Surtido de algodones, imitación lana, á precios baratísimos.

inmenso surtido de lutes para cortinajes

Imprenta

de «El Autonomista»

GERONA

Impresos

de todas clases

ALMACÉN DE CAMAS Y SOMMERS

Gran surtido en CAMAS DE HIERRO á precios sumamente baratísimos

JACINTO LLORENS

Calle Herrería Vieja, 3, (junto á la calle Abeuradors) — GERONA

Imprenta de EL AUTONOMISTA
Gerona.

ALIMENTO COMPUESTO FOREST

Verdadera síntesis vegetal alimenticia

Con patente de número 42.264, y Marca registrada

A las familias y á los señores Médicos

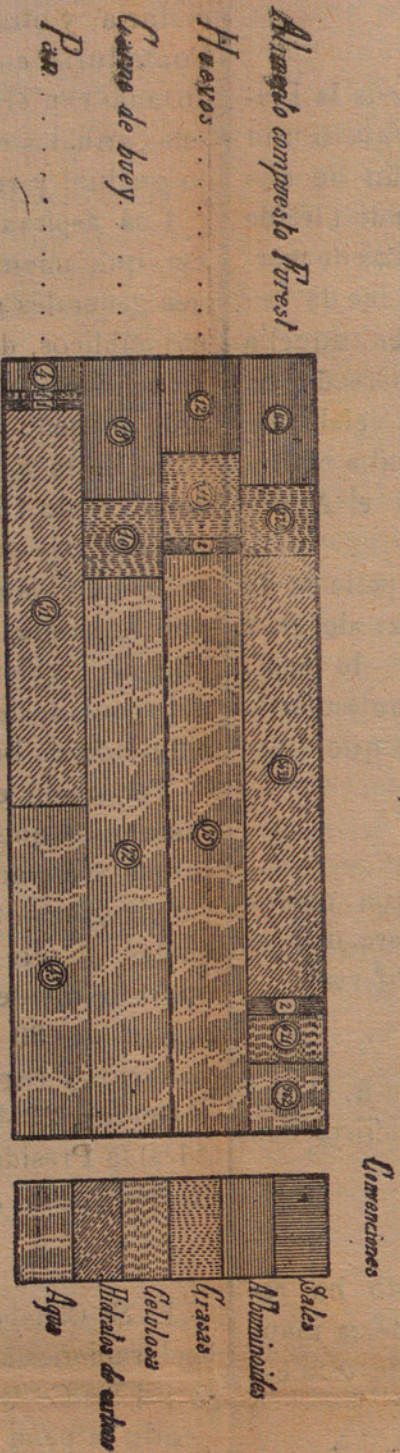
Dignísimas familias y estimados compañeros: ha sido una labor de años para mí, alcanzar la formación de un alimento, que, adicionado á nuestros manjares, aumentara su poder nutritivo y, solo consistiera de por sí, un alimento perfecto.

Creo haber logrado mi empeño, reuniendo en un solo compuesto las tres sustancias elementales que integran la vida orgánica del hombre, á saber: albúmina, grasa, é hidratos de carbono; materiales que he buscado en el reino vegetal, donde se encuentra la materia prima de la creación, exenta de toxinas y con poder dinámico extraordinario.

Del valor nutritivo de mi Alimento Compuesto, exclusivamente vegetal, nos dará clara idea el siguiente cuadro. (2)

Diagrama comparativo entre la mezcla alimenticia Forest, y las tres sustancias mejor reputadas (3)

En 100 partes



Alimento compuesto Forest
Huevos.
Cazabe de bey.
Pan

De esta manera expuesto el modo de estar constituida la mezcla alimenticia Forest, frente á las que sirven de término comparativo, no podrá caber duda de ser no solo superior sino doble su riqueza alimenticia, por cuanto los componentes de este producto *paramente vegetal*, reúnen la inmensa condición de su perfecta solubilidad al ponerse en contacto con los jugos gástricos é intestinales, y en consecuencia son de facilísima absorción, al par que están desprovistos de cuanto química ó mecánicamente pueda irritar al tubo digestivo.

Pasemos ya á decir que las necesidades alimenticias de un adulto, son de 40 calorías por kilogramo de peso corporal; de aquí resultará, que siendo el peso medio del hombre 65 kilos, éste, consumirá durante las 24 horas, unas 2,600 calorías.

Estas 2,600 calorías las producirán de sobras, 700 gramos de alimento compuesto, porque constituirán: *sustancias albuminoides*, 11522 gramos; *grasa*, 6216; *hidratos de carbono*, 39851 gramos; *sales minerales y celulosa*, 5677 gramos; y *agua*, 6734 gramos.

Tales sustancias, contenidas en 700 gramos de Alimento Compuesto, nos darán, con escasez las 2,600 calorías, porque cada gramo de *albúmina* desarrolla 42 calorías; un gramo de *grasa* 94 calorías, y un gramo de *hidrato de carbono* 4 calorías; amén de que las *sales* y la *celulosa* también producen calor.

DESARROLLO PRÁCTICO DE ESTA MATERIA

Otras á la perfecta asimilabilidad del Alimento Compuesto, este constituirá un precioso recurso alimenticio que, al mérito podrá prescribir con absoluta confianza, y con reparo casi nulo en las enfermedades de sus principios reparadores que han sido perfectamente esterilizados, en los siguientes casos:

(1) Así llamado y patentado por ser hijo de una ración de manjares (vegetales todos).
(2) Trabajo debido al higienismo y docto farmaceutico del Hospital Militar de Ginebra, al Dr. D. Juan Pechou.

(a) Para la confección de un verdadero caldo, toda vez que es de todos sabido que el caldo usual es un producto de misero coeficiente alimenticio, que obra más por la temperatura que por su poder nutritivo. En cambio un caldo confeccionado con una cucharada de las de sopa. (20 gramos) del Alimento Compuesto, mezclado en una taza de agua caliente, hervida antes, nos dará: *albúmina* 330 gramos; *grasa* 178 gramos; *hidrocarbono* 11339 gramos; *sales* y *celulosa* 1'62 gramos, resultando un precioso y sano caldo vegetal *sin toxinas*, siempre dispuesto á ser confeccionado y obtenido con una grande economía, en medio de su *positiva nutritibilidad*.

(b) Para el régimen alimenticio, del artrítico, del gotoso, del arterioesclerótico, del dispeptico, del ulceroso del estómago, del disenterico, del apendicitico y, en general para cuantos sufran de afecciones intestinales ó no del tubo digestivo; de afecciones consumitivas como la tuberculosis, cáncer, de enfermedades producidas por exceso de trabajo intelectual, como la neurasténia, y para aquellas que obedecen á una debilidad del organismo como la clorosis, la anemia, etc.

Al establecer un régimen, para estos casos, con Alimento Compuesto, sabedor el facultativo de la composición del mismo, nadie como él podrá ordenar la cantidad y modo de su empleo, sea sólo, sea en mezcla con los demás alimentos, especialmente con la *leche* (1).

DEDUCCIONES PRÁCTICAS ACERCA DEL USO DE ESTE ALIMENTO COMPUESTO

Muchas, muchísimas veces debemos alimentarnos de sustancias de escaso valor nutritivo. A remediar este inconveniente acudiré el Alimento Compuesto.

Sabida la composición del mismo, al mezclar una sola cucharada á nuestras porciones ó raciones de legumbres ó de verduras, á nuestras mismas raciones de carne, de pescado, ó á cuantos platos forman el Menú de nuestra alimentación doméstica, es de ver cuanto aumentaremos su potencia alimenticia. La mezcla deberá hacerse teniendo calientes las sustancias, que van á ser objeto de enriquecimiento nutritivo.

Y finalmente, el Alimento Compuesto comprimido, confeccionado en *pastillas*, permitirá á cada individuo llevar mucha cantidad alimenticia en reducido espacio. Para estos casos se han formado *pastillas* de 20 gramos una, y los 700 gramos de Alimento Compuesto productor de las 2,600 calorías antes señaladas, para atender á las necesidades diarias de un adulto de peso medio 65 kilos, podrán ser tomadas en 5 pastillas para desayunarse, 13 para la comida de mediodía, 5 para la merienda y 12 para la cena.

Así aun desconocidas las pérdidas insignificantes de calor durante la digestión intestinal, los 700 gramos de Alimento Compuesto asimilado, nos darán *calorías* sobrantes para reparar los desgastes que un individuo haya experimentado en su organismo durante las 24 horas.

De tal facilidad en el modo de alimentarse totalmente, podrán sacar partido, con economía: los marinos, los hombres de sports, los viajeros, los mismos religiosos en sus ayunos, los convalecientes, los inapetentes, etc., etc., amén de que una *pastilla de ese alimento* podrá ser tomada en cualquier hora, y reparar fuerzas á todas aquellas personas que por razón de sus ocupaciones, han de retardar sus horas de alimentación.

Gerona, Enero de 1909.

Forest

NOTAS.—(a) Los niños tomarán la mitad de la ración de un adulto cuanto á racionarse con *pastillas*, respecto al caldo y mezclas con la leche, ó con nuestros alimentos domésticos, iguales que para el adulto.

(b) Pídase el *Alimento Compuesto Forest* en todas partes.

(c) Se expende en cajas de 200 gramos al precio de UNA PESETA CADA cuando es en polvo el alimento, y de UNA PESETA CON CINCUENTA CENTIMOS cuando es en pastilla. Fabricación: Gerona, Calle de *San salmo Clara*, Dn. *Mohrens Forest*.

(1) Tomando la leche en 100 partes, 4 de albúmina, 8 de grasa, 4 de sales y 88 de agua se ve como el ALIMENTO COMPUESTO, vegetal puro, lo superará en todos casos, al compararse su riqueza con la de la leche.