

# EL IRIS

Año V.

DIARIO CATÓLICO

Núm. 1.136

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

40, José M.º Quadrado, 40.—Imprenta.  
Teléfono n.º 144.

Ciudadela (Menorca) lunes 22 de Enero de 1917

PRECIOS DE SUSCRIPCIÓN

Al mes . . . . . 0'75 Ptas.  
Pago adelantado

(DE COLABORACIÓN)

## A propósito de las subsistencias

Caro lector, no creas que voy a solucionar el problema tan cacareado de las subsistencias, voy a tratar de los alimentos desde el punto de vista médico.

Por los datos históricos sabemos que los Romanos y Griegos dividían los alimentos en principales, secundarios y terciarios, según el valor nutritivo de los mismos. El *pulmetun* o gachas, su habitual alimento se componía de agua, sal, queso, miel y huevos. Entre los Griegos el puré de habas era el plato obligado en los festines funerarios, y junto con la cebada perlada constituía la alimentación de los gladiadores.

En los festines descritos en la «Iliada», se menciona por vez primera la presencia del buey cocido en los banquetes. El faisán, que según la tradición llevaron a Grecia los Argonautas servíase en las fiestas, uno para cada comensal. Los Romanos cuando se entregaron al vicio y la molición llegó a tal su gala que alimentaban a sus víctimas con la carne de sus esclavos. Cada pueblo utiliza para su alimentación aquellas sustancias que más fácilmente logra conseguir. Los Australianos, por ejemplo, solo utilizan la pesca y caza. Los chinos abusan del arroz. Los indios pieles rojas, comen el bisonte y el maíz. La civilización con sus medios de comunicación hace en ocasiones que las regiones como Canarias, consuma la patata Inglesa, siendo la del país exportada a la Gran Bretaña por ser rica, teniendo los naturales del país que comer mal porque todos sus productos los compran los acaparadores extranjeros.

La cantidad total de alimentos requeridos por día para sostenerlos está calculado aproximadamente en 120 gramos de albuminoides, 330 de grasas y 90 de hidrocarbonados. Los fisiólogos han

querido racionarnos y dicen que con 350 gramos de carne, 600 de pan, 60 de legumbres, 60 de grasas hay lo suficiente para reemplazar los 20 gramos de nitrógeno y 300 de carbono que consumimos por día. Esto no es justificable. Mientras un soldado andaluz vive con el clásico gazpacho, un vasco se moriría de hambre.

Los climas también influyen en la cantidad y calidad de los alimentos que ha de ingerir el hombre. Dije en otro trabajo que un esquimal consumía 3 litros de aceite de foca por día, cosa para nosotros imposible.

El régimen no puede ser exclusivamente vegetal ni animal. De ser vegetal no aporta el nitrógeno necesario y de ser animal el carbono está en déficit. En las experiencias de laboratorio se ha comprobado que los animales a quienes se les sometía a la administración de una sola sustancia, al cabo de 40 o 50 días morían en medio de un grande enflaquecimiento. Hoy día se tiende a que la alimentación sea variada no tan solo en los sanos si que también en los enfermos. Antes a los pacientes febriles les sometíamos a un régimen lácteo riguroso y los estudios modernos nos demuestran que un febricitante, por ejemplo un tífido no puede vivir de leche sola porque consume por día 12 gramos de nitrógeno cantidad que solo puede darle 250 gramos de carne y no dos litros de leche que es la tasa normal por día.

El régimen carnívoro está demostrado que acarrea enfermedades como la gota, la arterioesclerosis, etc. Por eso se dice que la gota es mal de ricos.

Debe de hacerse que nuestras comidas sean variadas procuran lo que la carne sea cocida para evitar ingerir la trichina, el tubérculo, las tenias, etc. Lo mismo se aconseja con los vegetales. La sal no debe desterrarse de las comidas, esa mala costumbre de no salar el pan para que no se ponga duro, la

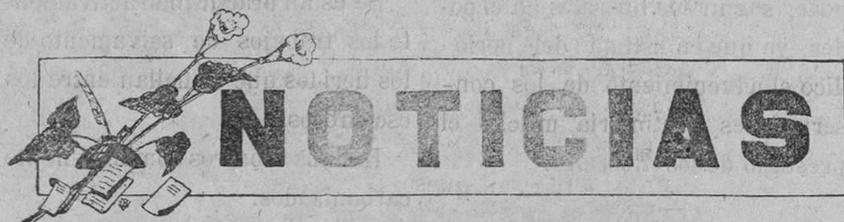
creo nociva, harta desgracia tenemos de beber el agua sin sales, agua de lluvia. Algunas órdenes monásticas se han impuesto privaciones de todo género en el régimen alimenticio, pero ni los trapenses en medio de su austeridad se han privado de la sal. En la Abadía de Fecquigny consume cada religioso 30 gramos de sal. Los alemanes dicen que la sal y el pan crían los moftetes colorados, *sin sal todo sa-*

*be mal y cum sole et sale omnia fiunt.*

Todos estos vulgarísimos consejos de seguirlos harán las comidas poco apetitosas pero en cambio favorecerán la salud del individuo que a buen seguro no vivirá para comer sino que comerá para vivir.

Dr. FRANCISCO VALDÉS Y GUZMÁN.

Ciudadela (Menorca) 1 20 17.



### Saludo.

Hemos tenido el gusto de saludar a nuestro amigo Rdo. Sr. D. Bartolomé Mestre, Pbro., Coadjutor de San Luis.

### De viaje.

El viernes llegó a Mahón nuestro particular y querido amigo don José M. Ruiz y Manent, abogado.

### CURACION DE LA TOS

CON LAS ACREDITADAS

### PASTILLAS J. MIRO

EXPECTORANTES Y CALMANTES

Premiadas con medalla de oro en la Exposición del primer Congreso de Pediatría en Palma y en el Concurso Farmacéutico nacional del Tibidabo en Barcelona.

Pidanse en las Farmacias de Ciudadela.

Copiamos de «La Almudaina» del sábado:

«El Gobernador multó ayer con 2.500 pesetas a cada uno de dos comerciantes de harinas por expender el artículo a precio más elevado que la tasa fijada.»

Que sirva de lección.

### SANTORAL

Martes, 23.—Santos Ildefonso arzobispo de Toledo y Raimundo confesor.

Día 23.—Sol sale a las 7'4 pónese a las 4'59.—Luna sale a las 7'30 pónese a las 4'45.

Para todos nuestros lectores

### Cupón regalo

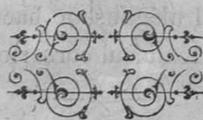
El IRIS, deseando que sus numerosos lectores de dentro y fuera de la población puedan tener un grato recuerdo de este periódico en sus casas, les ofrece casi gratuitamente una hermosa ampliación fotográfica inalterable, tamaño 50 por 40 centímetros, sobre fina cartulina «Bristol», de 50 por 65.

Para ello hemos firmado contrato con los talleres fotográficos de J. Luque, Plaza del Angel, 17.—Madrid, y deseando que cada ampliación venga ya perfectamente retocada y libre de todo gasto, sólo exigiremos tres pesetas noventa y cinco céntimos por dicho concepto.

Es decir, que entregando en esta Administración 3'95 pesetas, acompañadas de una fotografía y diez cupones como el que publicamos más abajo, podrá recibirse sin otro gasto la referida ampliación.

Si el retrato es de más de una persona, habrán de abonar una peseta por cada persona más.

DIEZ CUPONES  
COMO EL PRESENTE, DAN DERECHO A UNA  
AMPLIACIÓN FOTOGRAFICA  
REGALO DE  
EL IRIS  
CIUDADELA DE MENORCA



## ESTACIÓN METEOROLÓGICA DE BAJOLÍ

Día	Hora	Barómetro	Variación barométrica en 3 horas	Termómetro C.º	VIENTO		Lluvia en 24 horas	ESTADO DEL		Temperatura	
					Dirección	Velocidad en Kms.		Cielo	Mar	Máxima	Mínima
21	16	763.9		11.0	S E	10.1 a 20.0		Cubierto			
22	8	762.4	+0.5	10.1	N. E.	30.1 a 40.0	6.2 m.	Lluvioso	Marejadilla.	11	8



### De política

#### Racelos. - Madros.

Madrid, 21. - 2.30

El periódico de Madrid «El Liberal» pide la formación de un gabinete Prieto-Villanueva para poder seguir los liberales en el poder, ya que en estima del periódico el advenimiento de los conservadores lastimaría mucho el prestigio de los liberales.

#### Conferencia de Dato y Alba

Han conferenciado extensamente los Sres. Dato y Alba.

Por ahora no se sabe con precisión sobre que haya versado, si bien se le atribuye grande importancia política.

### Varias

#### Vapor bilbaino torpedeado.

Madrid, 21. - 2.50

Ha sido torpedeado y hundido el vapor de la matrícula de Bilbao Parahila por un submarino alemán que está acechando los buques que con cargamento de contrabando se dirigen a Inglaterra.

#### Aventuras del corsario alemán.

En aguas del Brasil sigue haciendo continuos apresamientos el vapor corsario alemán que se hizo a la mar con cargamento de madera para luego desembarcarse de ella e impedir hasta donde pueda el comercio que se tenga con las naciones enemigas.

Ultimamente se ha apoderado de un paquebot inglés cuyo cargamento utilizaron para su municionamiento.

Los buques surtos en puertos del Brasil nieganse a hacerse a la mar por temor al corsario.

#### Explosión de una fábrica de municiones.

En una de las fábricas de municiones de Londres ha ocurrido una formidable explosión que ha causado daños incalculables al edificio y numerosas víctimas.

Se están practicando activamente los trabajos de salvamento de los heridos que se hallan entre los escombros.

Hállanse obreros completamente carbonizados.

#### Reunión en Berlín. - Guerra hasta la victoria.

Hánse reunido en Berlín los representantes de los parlamentos germano austro-búlgaro, los cuales se mostraron unánimes para la prosecución de la guerra hasta una victoria decisiva de la cual están sumamente confiados.

Estiman que los gobiernos aliados no se han impuesto todavía de su debilidad y que viven engañados en cuanto al poder de los centrales.

#### Portugueses pasan por España.

Madrid, 22. - 3.50

«El Día» afirma que diariamente pasan por España camino de Francia 150 portugueses.

Reclama contra el abuso y pide al Gobierno tome medidas energéticas a fin de evitar ese contrabando, que no puede de ninguna manera tolerarse.

#### Orden de Romanones.

El Jefe del Gobierno ha ordenado que no se moleste ni se persiga a los periódicos que le combaten.

La orden ha sido muy comentada.

Son varios los diarios que censuran duramente la conducta del Conde de Romanones.

### Duelo.

El entierro del Sr. Ferran ha constituido una grandiosa manifestación de duelo.

Figuraban en el duelo numerosos personajes.

#### Gasset y los buques mercantes.

El Ministro de Fomento ha manifestado que los buques españoles que sean vendidos, conforme el real decreto del mes de Enero de 1916.

Los buques españoles que en sus viajes no toquen en puertos españoles serán multados.

Si reinciden el Gobierno se incautará de ellos.

El Gobierno velará por el cumplimiento de dicho real decreto.

## De la guerra europea

### Noticias de origen alemán

#### Nota oficial.

Madrid, 21. - 3.35

Nauen.—En los frentes inglés y ruso han sido repelidos y completamente rechazados los ataques enemigos.

En el frente francés hay el conocido cañoneo.

En el Rumano las tropas del general Mackensen han ocupado las orillas del Sereth Susets apresando unos 400 rumanos.

#### Ventajas. - Los rusos huyen. - Prisioneros. - Exaltos.

Madrid, 22. - 5.35

Nauen.—El parte alemán dice que las tropas rusas que se mantenían en la cabeza del puente de Sereth han sido rechazadas.

Los germanos penetraron en las trincheras enemigas, haciendo prisioneros.

Los rusos huyeron desordenadamente, siendo ametrallados por el flanco.

Sufrieron innumerables bajas.

Aprisionamos 555 soldados.

En Macedonia, las tropas germano-búlgaras han tenido importantes éxitos.

El enemigo ha abandonado unas posiciones.

### Noticias de origen austriaco

#### Avances. - Calma.

Madrid, 21. - 4.05

Viena.— Hemos emprendido una vigorosa avanzada en Pugno.

En lo restante de los frentes reina relativa calma.

## EL IRIS

### Noticias de origen francés

#### Cañoneo. - Vapor capturado.

Madrid, 21. - 6.40

Paris.— Sigue el cañoneo en todo frente, algunas patrullas de nuestros valientes soldados han combatido cuerpo a cuerpo con las trincheras enemigas.

El vapor inglés «Teodoro» ha sido capturado por los alemanes quienes lo han convertido en buque corsario que dificulta el comercio aliado.

#### Oficiales.

Madrid, 22. - 7.00

Paris.— Los partes de la guerra carecen de importancia.

En todo el frente no hay que señalar más que duelos de artillería.

### De Marruecos

#### Inquietud en Tanger.

Madrid, 22. - 7.9

Tanger.— Los cabileños se disponen para atacar a las tropas francesas.

Estas han bombardeado los poblados de aquellas cabilas, siendo esta la causa de los preparativos que hacen los cabileños.

### Del extranjero

#### Campaña submarina. - Anexión de territorios.

Madrid, 22. - 8.00

Amsterdam.— Anunciase una intensísima campaña submarina, que empezará en breve.

Un comandante alemán que goza de gran prestigio ha hecho importantes manifestaciones relativas a la anexión de los territorios ocupados por los alemanes lo mismo en occidente que en oriente.

Trata de ensanchar las fronteras del imperio para defender las industrias del Rhin y de Westfalia.

Dichas manifestaciones son muy comentadas.

PRENSA ASOCIADA.

### CRÉDITO MERCANTIL DE MENORCA

Ha acordado el pago de un dividendo activo de 7 p. s. o sean pesetas 17.50 por acción, libre de impuestos, por utilidades del XI ejercicio social.

El pago se efectuará desde el día 19 del actual:

En Mahón; en las oficinas del Banco

En Ciudadela; en casa de D. Vicente Marqués y

En Alayor; en el Banco de Ferrerías.

Mahón, 19 Enero de 1917.

