

EL MAGISTERIO ESPAÑOL

PERIÓDICO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA

APARTADO, 131

OFICINAS: CALLE QUEVEDO, 7

TELEFONO, 2972

CONOCIMIENTOS ÚTILES

Problema: Aritmética.—Dos campesinos han salido de la localidad **A** en dirección a la localidad **B**. El primero anda 4 kilómetros por hora, y el segundo cinco, habiendo salido el primero un cuarto de hora después que el segundo.

La distancia entre las localidades **A** y **B** es igual al número de pesetas que se ganarían vendiendo a razón de 250 pesetas diez toneles de vino, que han costado cada uno tantas pesetas como días suman los siete primeros meses del 1888.

El primer campesino ha salido a las 5 h. y 47 m. de la mañana. ¿A qué hora llegará a la localidad **B**, y cuánto tiempo después que el segundo?

Solución.—El año 1888 es bisiesto y como consecuencia:

Primer mes, enero...	31 días.
Segundo » febrero .	29 »
Tercero, » marzo ..	31 »
Cuarto, » abril...	30 »
Quinto, » mayo...	31 »
Sexto, » junio...	30 »
Séptimo, » julio...	31 »

Total... 213 días.

Y como este número es el precio de coste de cada tonel, tendremos:

$$\begin{array}{l} \text{Valor de 10 toneles a 250 ptas.} = 2.500 \\ \text{Coste } \gg \gg 213 \gg = 2.130 \end{array} \Bigg) = 370$$

pesetas, que es la ganancia.

Luego distancia entre **A** y **B** = 370 kilómetros.

El primer campesino tardará:
 $370 : 4 = 92 \text{ h.}; 3 \text{ días } 20 \text{ h. } 30 \text{ m.}$

El segundo tardará:
 $370 : 5 = 74 \text{ h.}; 3 \text{ días } 2 \text{ h.}$

El primero $\left\{ \begin{array}{l} \text{salió a las } 5 \text{ h. } 47 \text{ m.} \\ \text{más } 3 \text{ días, } 20 \text{ h. } 30 \text{ m.} \end{array} \right.$

(a) Sumar 4 d. 2 h. 17 m., que es el tiempo transcurrido desde el principio del día de partida hasta la llegada a su destino.

Ahora, como el primero partió 15 m. después que el segundo,

El segundo $\left\{ \begin{array}{l} \text{salió a las } 5 \text{ h. } 32 \text{ m.} \\ \text{más } 3 \text{ días. } 2 \text{ h.} \end{array} \right.$

b) Sumar 3 d. 7 h. 32 m., que es el tiempo transcurrido desde el principio del día de partida hasta la llegada a su destino.

Luego el primer campesino llegará 4 días después de su partida: a las 2 horas 17 minutos de la mañana (a)

$$\text{Y } \left\{ \begin{array}{l} (a) 4 \text{ d., } 2 \text{ h., } 17 \text{ m.} \\ (b) 3 \text{ d., } 7 \text{ h., } 32 \text{ m.} \end{array} \right\} = 18 \text{ horas } 45 \text{ minutos}$$

después que el segundo campesino, que es lo que nos proponíamos averiguar.

JOSE SANCHEZ

Fuentidueña de Tajo (Madrid).



Nuevos problemas.—La isla de Tarraíai (en Asia) y París se hallan en el paralelo 49 de latitud norte, y les separa 140° de longitud este. Suponiendo a la Tierra perfectamente esférica y sin los accidentes de su superficie, ¿qué distancia separa a dichos dos puntos siguiendo su paralelo? ¿Y qué distancia por la dirección del círculo máximo que pase por los citados puntos?

Otro.—Tenemos una vasija de vino con 20 arrobas, de las que sacamos una arroba, que sustituimos por otra de agua; de las 20 arrobas de mezcla sacamos otra arroba, que sustituimos por otra de agua,

y así sucesivamente hasta siete sustituciones; ¿cuántas arrobas de vino quedarán en la vasija?

Otro.—Escribir el número 100 con cinco cifras iguales y de cuatro modos distintos.

II. Higiene alimenticia: la ración necesaria.—(Véase **El Magisterio Español** del día 6 de febrero).—Hemos indicado ya cuáles son los principios nutritivos necesarios para la vida, reuniéndolos en estos cuatro grupos, a saber: albúminas o principios nitrogenados; grasas o principios carbonados; hidratos de carbono (féculas, almidón, azúcares, etc.), y sales. Digamos algo de la proporción entre estas substancias.

Las albúminas son necesarias para la reconstitución de los tejidos orgánicos. En la edad adulta, como no hay verdadero crecimiento y esa cantidad de albúmina queda reducida, según fisiólogos notables y muy experimentados, a 0,65 ó 0,90 gramos por kilogramo de peso de la persona, así, para hombres de 65 kilogramos de peso harán falta diariamente unos 60 gramos de albúmina. Debe advertirse que un exceso de principios nitrogenados, especialmente para quienes hacen una vida sedentaria, causa una verdadera intoxicación y produce artrismo, arteriosclerosis, etc. Cada gramo de albúmina, reducido a energía calorífica, produce unas 4 calorías; así, pues, habremos de pedir a los alimentos unas 250 calorías diarias en principios nitrogenados para personas de 65 kilogramos de peso; 270 para 70 kilogramos; menos para los que tengan peso inferior, etc.

Las grasas abundan en la leche, en las carnes, en el aceite, etc.; su cantidad mayor o menor está subordinada al trabajo, a la potencia digestiva, etc. Como término medio se adopta una cantidad recomendable de un gramo por kilogramo de peso. Debe advertirse que la grasa es alimento que produce singularmente calor. Cada gramo da de 8 a 9 calorías próximamente. En invierno y países fríos puede y debe aumentarse la cantidad de grasa; en verano puede y debe reducirse, porque lo recomienda la facilidad de la digestión. El exceso de grasas, cuando el estómago las tolera y no se hace un ejercicio intenso, tiende a la obesidad, con notorias perturbaciones en la salud.

Los hidratos de carbono (féculas, almidón, dextrina, azúcar, etc.) abundan en el pan, en las legumbres secas, en las frutas, en las pastas, etc., y la cantidad es de unos 4 a 5 gramos por kilogramo de peso, de ellos uno de azúcar como máximo. Estos alimentos se consumen con el ejercicio, sirven para la calorificación y para dar energía muscular. Cada gramo de hidratos de carbono produce próximamente 4 calorías. Para un hombre de 65 kilogramos hacen falta próximamente $65 \times 5 = 325$ gramos de hidratos. Esta cantidad puede aumentarse cuando se tome menos cantidad de grasas o disminuirse cuando éstas aumenten. En invierno hace falta una alimentación un poco más intensa para contrarrestar la pérdida mayor de calor, con aumento de combustiones interiores.

Respecto al peso, hemos de hacer una advertencia: ha de atenderse al peso que corresponde según la altura. Este peso se calcula sencillamente de este modo: se toma la talla en centímetros, y se rebaja un metro; la diferencia es el peso normal de una persona adulta. Ejemplo: el hombre que tiene de talla 1,67 m. debe pesar 67 kilogramos; el de 1,82 m., 82 kilogramos. Al peso así determinado hay que atenderse. Si quien pesa 65 kilogramos está delgado y pesa menos, necesitará la alimentación de los 65 kilogramos y algo más para procurar superalimentación y que alcance el peso debido. Si, por el contrario, pesa 75, en vez de 65, convendrá reducir algo para restablecer la normalidad.

Esta reducción debe hacerse con mucha prudencia, y observando los efectos, pues pudiera producir debilidad, mareos, dolores de cabeza, etc. Si atenderíamos solamente al peso efectivo, sin tener en cuenta la talla, caeríamos en el defecto de dar más alimento al que está obeso, que no lo necesita, y menos al delgado o enjuto, que lo está necesitado.

Sabiendo todo esto, es fácil ya calcular la ración tipo para atender a las necesidades fisiológicas de un adulto de desarrollo normal de 65 a 70 kilogramos, de vida un tanto sedentaria y de ejercicio predominantemente intelectual; a razón de 30 a 32 calorías por kilogramo necesita alimentos que le den de 2.000 a 2.200 calorías distribuidas en esta forma aproximada:

Albúmina, etc., 300 calorías (75 gr.)

Sin más incidencias dignas de nota hizo la llegada al pueblo de Lete, formado por una docena de caseríos insignificantes, con su hermoso campo de castaños seculares, que era el punto donde la feria tenía lugar.

Cerca de las doce sería cuando los dos compañeros hicieron su entrada en el campo. Un hormiguero humano pululaba por todas partes. Aldeanos con blusa corta, chaquetilla de paño o zamarra, y sombrero de alas anchas y levantadas; tratantes en grande, con gruesos abrigos y polainas; pastores con montera de lana y pesado chaquetón de piel de cordero; mujerucas de faldas recias, anchas y cortas, ribeteadas de rojo, bajo las cuales asomaban los palillos negros de las piernas terminadas en enormes almadrerías—conjunto semejante al de las caricaturas de mujeres holandesas—; chiquillos medio desnudos rodeando a los gaiteros mientras lanzaban las notas más agudas de su instrumento junto a los mejores ejemplares en venta... Una muchedumbre de gentes, en fin, ocurría en todas direcciones, como sin objeto, hablando a gritos, abriéndose paso con las *guiadas* o *pértigas*, lanzando un sonoro *ijujú* al paso de la gaita.

En una parte del campo se agrupaba el ganado vacuno, atado a los castaños, o bien sujeto del ronzal por sus mismos dueños. Eran vacas y *xatos* o terneros, en su mayor parte; ejemplares, a veces, admirables de aspecto, cabeza pequeña, piel sedosa y ubre amplia y sonrosada. A su lado, compradores y vendedores trataban del precio en reales, contando por miles, y lo trataban vociferando cual si riñeran, con las diestras unidas, como concertando un pacto sagrado, y dándose tan formidables tirones, que no parecía sino que querían arrancarse los brazos de las coyunturas.

A José Miguel le entretenía extraordinariamente este procedimiento ritual de la compra-venta.

—Siete mil reales.

—Tienen que ser ocho mil.

—Siete mil.

—Ocho mil.

Soltábanse las manos. Intervenían los *adláteres*. El dueño cantaba por centésima vez las excelencias de la vaca, que «lo mismo torna a la izquierda que a la derecha».

—Trae aquí esa mano. «Doite» siete mil quinientos.

—Tien'que ser ocho mil.

—Siete mil quinientos.

—Ocho mil.

Y vuelta a los tirones, que por fin terminaban en una palmada seguida de una sacudida brutal..., y en los ocho mil reales, con el *otrosí* de que el comprador debía pagar la sidra para festejar el término del contrato.

En los puestos del ganado de cerda, el *derecho formulario* relativo a la compra-venta apenas requería la intervención de la palmada. Parecía como si toda aquella aldeanería reconociese, no sólo la menor importancia de la transacción, sino la escasa dignidad del animal, que, por no haber sido jamás sagrado, excluía todo rito y quitaba solemnidad al pacto.

Dieron los dos amigos una vuelta por el lugar destinado al ganado caballar y lanar, menos concurrido que los dos primeros. Recorrieron los puestos de quesos y mantecas, cubiertos de hojas de castaño, y abocaron por fin al «mercado de maestros». Mas enterados de que éste adquiriría todo su auge y vigor por la tarde, una vez terminados los tratos de ganado, decidieron buscar una casa de comidas, donde, con toda tranquilidad, dieron feliz acabamiento a una rica tortilla de jamón ilustrada con varios tragos de sidra.

*

* *

Acompañados del maestro de Lete, un señor de avanzada edad, llamado D. Ramiro, se dirigieron los de Turuelves y Castrido al ferial de maestros.

—No son maestros titulares estos babilianos—díjoles D. Ramiro—. Ni tienen siquiera certificado de aptitud. Son aldeanos de la región de Las Babias, en León, que vienen a esta provincia a dar escuela durante el invierno. Generalmente se les contrata para pueblecitos donde no hay escuela nacional, y en determinados casos no puede negarse que hacen un buen servicio, puesto que muchachos que forzosamente se verían incapacitados para aprender por lo menos a leer y escribir, lo hacen con estos individuos que no saben de otro procedimiento que el del «machaqueo». Es un repeticionismo monótono y pesado hasta la exageración; pero para ellos el úni-

co eficaz de la pedagogía. Véanlos ustedes allá...; son inconfundibles.

Acercáronse los tres juntos a un grupo de hombres y muchachos reunidos en corrillos; otros puestos en fila, dispuestos a vender su saber, como aquel sabio griego que en lugar público vendía *prudencia*.

Vestían invariablemente traje de pana; tocábanse con boina; envolvíanse el cuello en una bufanda, una de cuyas puntas caía sobre el hombro; llevaban sobre la espalda, a manera de mochila, un atadizo con cintas blancas; calzaban bota fuerte, guarnecida de clavos, y casi ninguno carecía de reloj sujeto con gruesa cadena. Instrumento habitual era un grueso garrote de nudos o cayada fuerte, labrada por ellos mismos a punta de navaja.

Precisamente en el mismo momento en que los tres compañeros se acercaban a los maestros babianos, unos aldeanos de un pueblecillo próximo se disponían a contratar a uno de ellos.

—A ver—gritó un babiano dando una palmada.

Los demás se pusieron en fila. El aldeano de más viso la recorrió con la mirada, como estudiando las cataduras, y por fin se dirigió a uno de ellos. Mas como viera allí al maestro de Lete, le dijo:

—Don Ramiro, ¿quiere usted examinar a éste?

Don Ramiro se acercó al babiano.

—Vamos a ver, ¿qué sabe usted?

El babiano descolgó inmediatamente su mochila y sacó de ella un libro, un cuerno con tinta, papel y pluma. El libro era el «Guía del artesano».

—Yo sé leer «de corrido», como se puede probar. Y sé «echar una firma». Y sé también «cuentas». Y además toco el acordeón.

—¿Qué cuentas?

—De las cuatro clases (1). Y además problemas, como aquel que dice: «¿Cuánto valen siete sardinas y media a perriña y media sardina y media?»

—Todos ustedes vienen con el mismo problema. Parece que no hay otros problemas en el mundo.

—Sé también el de las vendedoras de huevos que se preguntaban cuántos tenía cada una. Y sé también el del gita-

no que entró con dinero a una iglesia de tres altares.

—¿Y nada más?

—Aparte de la escuela, sé el modo de tocar la campana para *desconcurar* (disolver y alejar) la nube. Y hago dibujos de navaja en los bastones y las madreñas. Y sé los romances del aparecido, y de Luis Candelas, y de Fierabrás, y de...

—¿Quiere usted que lo probemos?—preguntó D. Ramiro al aldeano.

—Sí, sí; porque éstos, cuando ofrecen, no callan la boca.

Se marcharon todos con el babiano a la taberna más próxima, como es de rigor que en tal sitio se formalice el contrato, y allí, sentados alrededor de una mesa, leyó, escribió, púsose una suma de dos sumandos larguísimo, inacabables; dijo las pesetas y los duros que son tantos reales, y los reales que contienen tantos duros y tantas pesetas, y explicó, al fin, dándose mucha importancia, el problema del gitano en la iglesia de los tres altares.

—¿Y doctrina cristiana?—preguntó don Ramiro.

—Eso no hay que decirlo, porque me sé el catecismo de memoria. Y además enseño a ayudar a misa.

Cuanto al precio, no hubo regateo. El babiano pidió treinta duros por toda la temporada, desde diciembre a marzo—con obligación de dar escuela también de noche—, y comida y cama un día en casa de cada vecino. Todo ello le fué concedido. El babiano se despidió de sus compañeros de feria, y con los aldeanos contratantes partió para la aldea.

—Parece que van todos ellos satisfechos del negocio—dijo José Miguel.

—Indudablemente—repuso D. Ramiro. Los aldeanos dicen de nosotros que corbata y gabán ellos, con tanto perifollo ellas, las manos tan blandas de no trabajar, y sin castigar apenas—porque es de notar que todos estos babianos golpean a los niños bárbaramente—, no se amoldan a los pueblos. Además, matamos a los «neños» haciéndoles que se laven, sobre todo en invierno cuando el agua está tan fría, y que se corten el pelo, las uñas y otras *geografías*. Si pasan ustedes junto a la escuela de un babiano, no oirán sino el eterno canturreo: *ce a ca, eme i mi, ese a sa, camisa; de*

(1) Sumar, restar, multiplicar y dividir.

de; ese e se; de a da; de seda... Y así una, dos horas.

—Me ha sorprendido—dijo José Miguel—una de las habilidades del babiano, de la que ha hecho mérito.

—¿Se refiere usted a la de tocar el acordeón?

—Efectivamente, y no me explico la relación que puede haber entre la enseñanza escolar y el arte de tocar tan molesto instrumento.

—¿Molesto? En estas aldeas enloquece al vecindario. Aquí para bailar la gente joven encuentra suficiente pretexto en el ruido acompasado que produce una cuchara sobre una sartén o caldero, y multitud de bailes he visto yo organizados sin otro instrumento musical. En este particular son de una primitivismo encantador. Así es que cuando el instrumento tiene la categoría de acordeón, no hay filarmónica comparable. No es, pues, que se relacione éste con la escuela; es un incentivo más que menciona el babiano con miras a la contratación.

—Me explico la satisfacción de los aldeanos. Se llevan un maestro que enseña según el gusto del pueblo, y que es además una banda de música... ¡Estamos perdidos, amigos! ¿Y usted qué dice, D. Saturnino?

—Que me reconozco con menos habilidades que el babiano, y que en caso de comparación ante el tribunal popular no me dolería la derrota.

Rióse D. Ramiro y dijo:

—La clase de día que dan estos maestros apenas tiene importancia. Pero por la noche es ella. Se reúnen en una cuadra, porque no se dispone de otro local en las aldeas, treinta o cuarenta personas entre niños, niñas, mozos y mozas. No hay otra luz que un mal candil de petróleo con un humo apestante, el cual, unido al hedor que exhalan aquellas gentes y a los vahos del estiércol, produce una atmósfera cálida y densa, capaz de arrancar náuseas del estómago más probado. Los mozos suelen apagar la luz y prorrumpen en relinchos, chillan las mozas, lloran los chiquillos, alborota el babiano, golpeando con la cayada en el techo, porque sobre el suelo no haría ruido, y se arma una baraúnda infernal, un *pandemonium* infinito..., que termina tirando el babiano de acordeón y armándose un baile *agarrao*, y... a tragar polvoro, sudor y briznas de estiércol. Yo he

asomado en una ocasión las narices por uno de estos bailes, y no olvidaré jamás la impresión... Un candil colgado de una viga del techo; el babiano tocando el acordeón sobre un cesto invertido; un enjambre de chiquillos sentados a sus pies y cantando el aire del acordeón hasta desgañitarse, y dando golpes a compás con las almadreñas, y un revoltijo informe de caras rojas, brillantes, sudorosas entre el vaho de los alientos...

—¿Me siento derrotado!—repetía una y otra vez el melancólico D. Saturnino.

—Y así hasta Pascua Florida—prosigue D. Ramiro—, en que el maestro de Las Babias termina su misión. Cobra sus pesetas, compra su par de botas y alguna prenda de vestir en la villa cercana, y se vuelve a su tierra.

—Con el contrato para el año siguiente, por supuesto—dice José Miguel.

—De ningún modo. No hay babiano que pase dos temporadas seguidas en el mismo pueblo. Bien es verdad que dicen los aldeanos que conviene cambiar cada año de maestro, porque los chicos torpes aprenden mejor, y para que los demás no tomen confianza con aquél ni aquél con ellos, y les casque de lo lindo... Y ahí tienen ustedes lo que son y lo que hacen estos maestros migratorios.

En esta conversación habían vuelto los tres compañeros al puesto de babianos. La contratación estaba en todo su apogeo. Aldeano había que miraba al babiano por delante y por detrás, como si se tratase de uno de tantos ganados expuestos en el ferial; otros pasaban media hora regateando una peseta; pero a la postre todos fueron contratados, y más que se hubieran presentado, hasta el punto de que uno de ellos ofreció escribir a su pueblo pidiendo una remesa de «funcionarios públicos» para satisfacer en su totalidad las necesidades culturales de la comarca.

A media tarde se despidieron D. Saturnino y José Miguel de su compañero D. Ramiro, y sin peripecia digna de mención volvieron a sus respectivas aldeas.

XVIII

FRENTE A FRENTE

José Miguel ha recibido hoy una carta perfumada. En ella se lee este párrafo: «Ya sé que no quiere usted ser mi pro-

fesor. Es usted un ingrato. Le ruego que venga mañana a la hora de costumbre. Su buena amiga, *Rosario*.»

El sacristán le ve perplejo con la cartita en la mano. Como necio sería de no adivinar su procedencia, le dice al maestro desde el escaño del hogar donde está calentándose:

—Don José... A eso se responde siempre que sí.

—Pero ¿usted sabe de quién es la carta y qué se me dice en ella?

—Hombre... De quién es la carta... A la vista está. Por la finura del papel y el corte elegante del sobre..., no creo que vaya a ser de Pin de Xuaca. Esa es una carta de mujer, y de mujer de gusto, y por lo tanto hay que pensar en la hija de ese negrero de la verja. Presupuesto esto, en esa carta la muchacha le preguntará, suplicará o encomendará algo, pues toda primera carta siempre tiene uno de esos tres objetos, y la vacilación de usted me lo confirma. Por último, como una joven, cuando es guapa, no más que por este motivo tiene siempre razón, y nunca pregunta, suplica o encomienda algo para que se le niegue, deduzco que acertará usted contestándole que sí.

—No discurre usted mal.

—Entonces, ya que me reconoce usted, cualidad tan honrosa, ¿me permitirá darle un consejo?

—Si es bueno, siempre es de agradecer el consejo de un amigo.

—De su bondad, usted juzgará, que consejos hay bien dados y mal recibidos. Yo como bueno lo doy. Esa muchacha se ha encaprichado de usted, y no me pregunte usted los fundamentos que tengo para sospecharlo, porque a un observador viejo y... zorro como yo, nada se le escapa. Ciertas miradas con disimulo al salir de misa los domingos, algunas alabanzas que a uno le silban en el oído... Usted me comprende, ¿eh? Pues bien; no se fíe usted del *flechazo*.

—No entiendo.

—Que no se deje usted ilusionar por los amores que nacen de repente. No he visto jamás que un poste de telégrafos haya echado hojas. En cambio, una ramita verde muy bien cuidada, y muy poco a poco, llega a dar hojas y hasta frutos.

—Gracias por el consejo, amigo Fero; pero es prematuro. Yo sé lo que sucede

con dos jóvenes que se conocen en una aldea y que se ven forzados a conversar diariamente. La novedad los acerca; el trato frecuente, un poco más elevado de lo que es común entre aldeanos, los une. No hay obstáculo ni diferencias sociales o de intereses. Parece como si estas montañas protectoras igualasen a todos. Pero pasa el tiempo; se ausenta el más favorecido; ya no hay montañas protectoras de ambos, sino muchos kilómetros aisladores... Ahora bien; ¿qué pusieron uno y otro? ¿Sincera amistad? Debe perdurar y perdurará. ¿Un amor ingrátido? Se desvanecerá sin remisión.

José Miguel se sienta junto al fuego y guarda la carta.

—Conformes—dice el sacristán—; por tanto, nadie debe poner su ilusión en mujeres caprichosas.

—Tiene usted probablemente más razón de lo que se imagina. Porque la palabra *caprichosa* viene de *cabra*. Y usted habrá observado en las cabras que unas dan saltos, y hacen movimientos inexplicables y nada serios, y otras no los hacen, pero salen cerreras.

—Mal juzga usted a las mujeres, porque es regla general que el capricho va por delante del amor.

—Esa es grave equivocación. Hay mujeres que desde el primer momento parece que están preparadas para querer, y hay otras que no pasarán nunca de encapricharse. Verá usted siempre a las primeras en una misma forma: son las *formales*. Las otras son las *informales*, no porque carezcan de forma, sino porque es tan vana y mudable, que la única lógica de sus movimientos es no tener ninguna; exactamente igual que acontece con las cabras; por eso, mejor que informales, es preferible llamarlas caprichosas.

Fero sonreía, y de vez en cuando atizaba el fuego.

—En unas y otras—prosiguió el maestro—, hasta la figura de su cuerpo, adivinado con todas las reservas de una mirada pura, le dará a usted la clave del acierto. En unas, sus cuerpos admirables de proporciones están hechos para la maternidad: todo es en ellos ponderado y casto. En las otras, de formas finas, menudas, nerviosas y modificadas por el artificio, todo está hecho para la diversión; todo es como ellas, peregrino y caprichoso.

Grasas (manteca, aceite, etc.) 600 íd. (70 gramos).
 Hidratos de carbono, 1.300 íd. (325 gr.).
 ¿De dónde hemos de sacar estos elementos necesarios a la alimentación? De las distintas substancias que ingerimos en el estómago, y he aquí algunos datos para proceder reflexivamente:

Substancias	Calorías		
Leche de vaca.	15	30	20
Harina lacteada	43	40	300
Huevos frescos	54	100	»
Azúcar.	»	»	400
Pasteles varios	30	110	280
Galletas	40	80	280
Pan blanco	32	10	220
Idem completo	38	15	210
Sémolas, pasta de sopa, etc.	47	5	310
Maíz	30	30	300
Arroz.	25	5	330
Tapioca, fécula, etc.	3	»	345
Castañas frescas	13	20	140
Patatas	7	»	93
Judías, guisantes, lentejas secas.	80	»	250
Queso de crema	20	90	»
Idem blanco	130	60	»
Idem Gruyere y de bola. . .	130	250	»
Idem de cabra	145	200	»
Idem Roqueford	100	250	»
Nueces, avellanas, etc.	35	315	»
Manteca de vaca	»	740	»
Aceite de olivas	»	840	»
Grasa de vaca	»	700	»
Tocino fresco	35	540	»
Chocolate	23	200	230
Café tostado	12	45	45
Carne de vaca	85	85	»
Carnero y cordero	70	230	»
De cerdo, magra	64	300	»
Idem íd. grasa	50	410	»
Jamón	64	260	»
Pollo	80	120	»
Pato	70	300	»
Conejo, liebre	105	25	»
Hígado, criadillas	83	45	»
Pies y cabeza de vaca	95	100	»
Salchichas	80	320	»
Anguila	60	240	»
Salmon	80	90	»
Trucha, carpa	77	33	»
Merluza, lenguado	70	10	»
Ostras	50	10	»
Sardinas en aceite	115	135	»

Con la lista anterior hay verdaderamente donde elegir para completar las 2.000 ó 2.200 calorías diarias.
 No se olvide la distribución adecuada de ese número entre las substancias diversas anotadas.
 El secreto de una alimentación higiénica, nutritiva y económica está en bus-

car, en cada caso, aquellos productos locales que convengan para obtener un número de calorías con el menor gasto posible.

Ejemplo: 100 gramos de guisantes o lentejas, convertidos en puré, cuestan de 10 a 15 céntimos y proporcionan 330 calorías, 80 en substancias albuminoideas y 250 en hidratos; 100 gramos de carne de vaca, que cuestan de 45 a 50 céntimos y proporcionan 170 calorías, la mitad próximamente. Quien quiera alimentarse y ahorrar, y digiera bien, habrá de preferir el puré de lentejas; quien quiera gozar los placeres de la mesa, hallará probablemente mayor calefacción tomando la carne, pero en mayor cantidad.

A propósito de la carne como base de la alimentación diaria, hemos de copiar las siguientes palabras del Dr. Pascault: «El uso diario de la carne nos lleva a no poder digerir bien, a que nuestros músculos y nuestro cerebro no trabajen normalmente si no son ayudados de la excitación que la carne imprime a todo el organismo. Este inconveniente bastaría para condenar el hábito de comer carne; pero aún existe otro más peligroso: sus propiedades tóxicas.» Luego se extiende en enumerar esas cualidades tóxicas de las cuales nos libramos en parte con los alimentos vegetales y resume así sus profundos estudios:

«Los alimentos a base de almidón (pan, cereales, patatas, pastas alimenticias, legumbres secas) deben constituir la base de la alimentación. Añadid alimentos azucarados en verano para los trabajos musculares de velocidad y trabajo cerebral; alimentos grasos en invierno, y para los trabajos musculares lentos y sostenidos. Estas tres clases de alimentos excitan poco, nutren mucho y no intoxican más que cuando se abusa de ellos o se lleva una vida sedentaria.»

No se olvide esto: en las clases ricas hay numerosos achaques: dispepsias, artritis, afecciones hepáticas, etc., por el uso habitual de una alimentación a base de carnes y excitantes.

CERVANTES, EDUCADOR
 Selección de trozos de obras de Cervantes para lectura en las Escuelas,
 por D. Ezequiel Solana.
 126 páginas. Ejemplar. 1,00 peseta.

Crónica General

De Marruecos

«Alto comisario, desde Tetuán, a las veintiuna treinta, comunica lo siguiente: Con Larache, a causa del temporal, no tenemos comunicación.

Comandante general de Melilla participa que en la posición de Ras Medua hostilizó el enemigo con intensidad, encendiendo al mismo tiempo hogueras. El enemigo fué dispersado con fuego de cañón, sin novedad por nuestra parte. El general Berenguer, desde Dar-Drius, da cuenta de que en el día de ayer se vió enemigo por Middar y Tafersit, y que una pequeña columna, al regresar de un paseo militar por los llanos de las proximidades de Monte Tauria, trajo un cierre de cañón Krupp de nueve centímetros, una montura de oficial, sin señas que indiquen el dueño, y el hierro de una camilla, y recogió y enterró restos de cuatro cadáveres.

El jefe de la posición de Monte Arruit manifiesta que en varios reconocimientos practicados fueron hallados 32 cadáveres que fué imposible identificar, y recibieron sepultura, y siendo recogidos además dos fusiles mauser, un cerrojo, 12 cartuchos, un revólver Smit y una bolsa mora con un tarjetero y un billete del Banco de España de 100 pesetas.

En descubierta practicada por fuerzas que guarnecen la posición de Dar Agujac fueron hallados restos de dos cadáveres con prendas del regimiento de San Fernando.

Capitán de la Policía indígena establecida en el Zaio da cuenta de haber recogidos 2.000 cartuchos mauser y un fusil Remington, y que además por un indígena le fueron entregados ayer 1.015 cartuchos Mauser.

El capitán de la oficina indígena establecida en Yazanen da cuenta de que por un indígena al servicio de dicha oficina fueron entregadas 15 granadas de metralla, seis ordinarias y seis botes de metralla.»

De Madrid

A las cinco de la tarde dió comienzo el Consejo de ministros.

En las tres horas y media de duración del Consejo sólo se examinaron dos proyectos del ministro de Hacienda: el de Haciendas locales y el de arrendamientos. Esto dará idea de cómo y con qué tenacidad fueron discutidos por el Gobierno.

El primero, o sea el relativo a las Haciendas locales, es de carácter radicalísimo. Desliga en absoluto a los Ayuntamientos y Diputaciones de su relación económica con el Estado, y a éste vuelven cuantas cargas le son peculiares, co-

mo las de enseñanza, contingente carcelario, etc.... Desaparece también el contingente provincial, que hoy rinden los Municipios a las Diputaciones provinciales.

Ambos organismos quedan autorizados para imponer sus tributos y administrarlos, con plena libertad.

Más radical que el proyecto de Haciendas locales es el de Arrendamientos, que tiene un doble carácter: social y fiscal. También fué discutidísimo. Por el proyecto se evita la ocultación de la verdadera renta percibida por el propietario y se persigue la confabulación de éste y del inquilino para declarar líquidos imponibles menores a la realidad.

Y en el examen de ambos proyectos se consumió el tiempo de la reunión; de modo que el Sr. Maura anunció que esta tarde a la cuatro y media, se reanudaría el Consejo para seguir el estudio de los proyectos tributarios.

—Hemos llegado a unos momentos interesantísimos de la campaña de Africa. El Sr. Fernández Almeida, que anteayer salió de Madrid, lleva la comisión de dar a conocer a Abd-el-Krim el ultimátum del Gobierno, antes de proceder al bloqueo de Alhucemas. El plazo que se concede no excede de quince días.

Para el bloqueo, todo está preparado: se comenzará con los barcos pequeños de nuestra Escuadra, y se intensificará cuando lleguen, en un plazo no mucho mayor de quince días, los barcos que, en número de 10, se han encargado a Inglaterra y Francia, y para cuyo pago acordó el Consejo de ayer el crédito necesario.

Dote para Maestra.

La comunidad de franciscanas concepcionistas de San Luis, de Burgos, admitirá, sin exigirle nada de dote, a una joven, que tenga vocación para religiosa, goce de buena salud y posea el título de Maestra.

Para detalles dirigirse a la reverenda Madre Abadesa del mencionado convento.

6-3

*

360 plazas. Instancias hasta 6 de marzo, ejercicios 6 de junio. Obra la más sorprendente y económica, por D. Baldomero Campos, Jefe de Negociado, por oposición, 12,50 pesetas. Preparación a cargo de profesorado competente bajo la dirección del mismo. Editorial Campos. Princesa, 14, Madrid.

15-4