

El Eco de Cartagena.

AÑO XXIX.—NÚM. 8210

DIARIO DE LA NOCHE

TELÉFONO NÚMERO 4

PRECIOS DE SUSCRIPCIÓN.

Cartagena.—Un mes, 2 pesetas; tres meses, 6 id.—Provincias, tres meses, 7.50 id.—Extranjero, tres meses, 11.25 id.—La suscripción empezará á contarse desde 1.º y 16 de cada mes. Números sueltos 15 céntimos

CONDICIONES.—El pago será siempre adelantado y en metálico ó letras de fácil cobro. La Redacción no responde al caso de obligación legal. Corresponsales en París E. A. Lorette, rue Caumarlin, 6. Mr. J. Jones, Faubourg Montmartre, 31, y en Londres, Fleet Street, Nr. C. 186.

LAS SUSCRIPCIONES Y ANUNCIOS SE RECIBEN EXCLUSIVAMENTE EN LA REDACCION Y ADMINISTRACION, MEDIERAS 4.

Martes 19 de Marzo de 1889

LA UNIÓN Y EL FÉNIX ESPAÑOL COMPANIA DE SEGUROS REUNIDOS

Establecida en Madrid,
calle de Olózaga 1 (Paseo Recoletos.)

Garantías

Capital social 12.000.000 de ptas efectivas.
Primas y reservas 41.075.898 pesetas.

25 AÑOS DE EXISTENCIA

Esta gran Compañía Nacional, cuyo capital de Rv. 48 millones, no nominales sino efectivos es superior á todas las demás compañías que operan en España.

Asegura contra el incendio y sobre la vida. El gran desarrollo de sus operaciones acredita la confianza que ha sabido inspirar al público en los 25 últimos años, durante los cuales ha satisfecho por siniestros la importante suma de

Pesetas 34.771.411

Subdirección en Cartagena
PLAZA DE CABALLOS NUM. 15

SUGESTIÓN

Al leer de estos versos el primero,
Con suave placer te dormirás
Y sin perder la vista, en el tercero,
EL BARCO DE VALENCIA encontrarás.

Probarás su café, su chocolate,
Su té, sus dulces, todo en conclusión,
Y sabrás como no es un disparate
El premio que ganó en la Exposición.

Y al despertar, gozoso y sossegado,
Jurarás por tu honor hasta morir,
Que no probarás nunca de otra marca
Que la que probastes al dormir.

Las pastillas de estos ricos chocolates desde el precio de 4 reales en adelante contienen una tarjeta con el retrato del insigne marino D. Isaac Peral, exigase pues al comprar dicha marca.

Representante General en la provincia de Murcia para las ventas al por mayor, Benigno Sánchez Ristueño. Ciudad 3 Cartagena.

POSTRE DEL DIA.

BIZCOCHO «PERAL»

En las principales confiterías.

HIGIENE ALIMENTICIA.

Entiéndese por alimento toda sustancia, de cualquier origen que sea, animal, vegetal, ó mineral, que, introducida en el organismo, puede servir para la nutrición.

Si bien es verdad que para hacer una buena comida no es indispensable conocer la fórmula química y las propiedades físicas de los platos que se sirven, esta noción adquiere una gran utilidad práctica cuando se trata de regular una serie de comidas, ó en otros términos de un régimen.

La nutrición es en efecto un régimen muy complicado. Como el ser que debe alimentarse está formado de partes heterogéneas y de composición muy diferente, es preciso que el alimento corresponda también á esta variedad de elementos.

Nuestros tejidos contienen materias azoadas y no azoadas: agua, sales, metales y metaloides. Estas sustancias participan por el juego de la vida y se consumen por momentos en las condiciones siguientes: un hombre en perfecto estado de salud y cuyo peso sea de 65 kilogramos, si se entrega á un trabajo moderado, pierde cada veinticuatro horas 20 gramos de azoe, 300 gra-

mos de carbono y 3 000 gramos, ó sean tres litros de agua.

Es preciso, pues, que recupere por la alimentación esta pérdida constante; pero ¿á qué clase de alimentos debe dar la preferencia?

Pocos son los que recapitan sobre esta pregunta, pues la sensualidad tiene la preferencia sobre la higiene en la dirección del servicio de la boca.

Tenemos apetito y comemos lo que nos agrada ó nos sirven. El organismo se acomoda á esta ración y se procura sacar de ella el mayor partido posible. Se la, no obstante, de mas provecho sanitario amoldar, con más exactitud de lo que se acostumbra, las cualidades de los platos á las necesidades reales y al temperamento de los consumidores.

La ciencia del régimen alimenticio nos suministra los medios para ello.

En efecto; se dividen los alimentos que la naturaleza ha puesto con prodigalidad á nuestra disposición, en tres grandes clases, según sea su composición elemental.

La primera comprende las sustancias azoadas, llamadas también albuminoides, á causa de la analogía de estructura que tienen todas ellas con la albúmina del huevo, que se toma por tipo.

La segunda comprende las sustancias minerales, tales son las grasas, azúcares, aceites, etc.

La tercera se compone de las sales inorgánicas, fosfatos, cloruro, etc., y del agua.

Cada una de estas sustancias, que puede afectar una forma cualquiera una vez introducida en el interior de nuestros tejidos; va á cumplir allí una función determinada precisamente por su composición química.

Las sustancias azoadas sustituyen molécula por molécula á las partes azoadas las carbonatadas ocupan el lugar de sus análogas gastadas. El agua y las sales entran en el circuito del organismo.

Perdemos diariamente, según acabamos de decir, 20 gramos de azoe ó nitrógeno y 300 de carbono

Inútil es decir que entre los alimentos nos será más provechoso aquel que, en igualdad de volúmenes, contenga mayor cantidad de uno ú otro de estos elementos; lo digeriremos más fácilmente, y la reparación á que está destinado será más completa y más rápida.

Ahora bien; ocurre respecto de esto en los platos usuales diferencias notables y desgraciadamente poco conocidas. Mientras la carne de buey ó carnero, por ejemplo, encierran 18 gramos por cada 100 de materias azoadas, el bacalao 30, el salmón de 12 á 15, y el queso de Rochefort 25, la castaña y la patata, solo tienen el 2 por 100.

Es decir, que para restituir á nuestros tejidos los 20 gramos de azoe perdidos en veinticuatro horas, y sin los cuales no podemos pasar, nos hace falta ingerir un peso de patatas dieciocho veces mayor que el de la carne de buey necesaria para restituir dichos veinte gramos de azoe.

En cambio; para el carbono se observa el fenómeno inverso.

En general, las carnes, á excepción del hígado, contienen muy poco carbono, luego debemos buscar en las legumbres y en las frutas este otro elemento tan indispensable á la nutrición, como lo son el azoe y el oxígeno. La carne no encierra, por término medio, mas de un 20 por 100 de carbono; el chocolate 58; el pan de 25 á 30 las alubias, las lentejas y las habas (que contienen algo de azoe), respectivamente 42 y 43; el tocino 74; la manteca 85 y el aceite de oliva 98 por 100.

Después de lo dicho, se deduce que, para que un régimen sea normal, debe necesariamente basarse en la equivalencia y justo equilibrio de estos distintos alimentos, cada uno de los cuales aporta al organismo, bajo la forma más sencilla, los materiales de reparación que necesita.

Es claro que el instinto natural hace que usemos simultáneamente carnes y legumbres.

Pero en breve veremos, cuando nos ocupemos del régimen, que este instinto no es un guía al que debe seguirse ciegamente pues los pueblos modernos se hallan precisamente en vías de adoptar un régimen opuesto á la ley natural

Variedades.

Charada

A. K.

VII

¡Valiente chasco
Le ha dado usted
Con sus versitos
A Lucifer!
Ellos demuestran
Que ya se ve
Entre la espada
Y la pared.
¿Pues, y la nota
Que pone al pie?
Ni aquello es verso,
Ni prosa es;
Ni allí hay sustancia,
Ni allí hay de qué.
¡Valiente chasco
Me ha dado usted!
Cuando aguardaba
Con avidez
Que me probara
No era un novel,
Como en la carta
Que le cité
Le intitularon
E hicieron bien,
Se hace usted el sueco,
Y así hace ver
Que entre mis redes
Preso se ve,
En vez de erigirse
Y en vez de huir
Por las bandes
De los reñidos.
A aquél que huye,
Y sabe usted,
Puede de plata
Hay que pagar,
Y si al principio
Te era fante,
Que el triunfo es mio,
Se deja ver.
Sea usted hombre,
¡Por San José!
Y no tan pronto

Se eche á mis pies;
Y si mi triunfo
Le sabe á hiel
Por CARAMELO
Le mandaré
Esta charada
Que es una miel.
¡Con que aliviarse,
Y hasta otra vez!

Una-tercia
Tercera es.

Prima es tercera
Y tres también.

Das-tres es todo,
Tercia es dos-tres,

Y es das-tercera
Primera á lo.

Por esto solo,
Por esto, es

Por la que prima
Siempre se ve

Sin das-primera,
E igual que tres

E igual que todo
La ve también.

Si esta charada
Me acierte usted

Un buco regalo
Le mandaré;

Y como en verso,
No se ofeccc,

Desde ahora queda
Mi oferta en pie.

Con que ojo al cristal
Vamos á ver

Si K consigue
Gañar á

EL DRAMA DE MI SOBRINO

Al que Dios no le da hijos el diablo le da sobrinos.

Esto dice un refrán castellano, y en efecto es una verdad como un templo.

Yo fui casado con mi Sovera 14 años, pasados los cuales murió la infeliz víctima del debilitamiento, llevándose por delante el único y único que el cielo nos concedió, y que bien puedo asegurar que el castigo llegó tarde y mojado.

Solo hubiera yo quedado en el mundo, cuya situación tanto tiene de agria como de dulce, á no ser por un sobrino, joven de 24 años y venido al mundo para tormento de mi pobre hermana, su madre, á quien la conducta de su hijo le arrebató la vida.

Pendenciero, disputón, engreído porque su padre, que tampoco era, fue alcalde de Salazar, en tiempos de los reyes, como así hoy para ser alcalde se necesitara limpiar el sangre al recoger pergaminos; con infinidad de castigos y penas y de todo lo que hay que ser en el mundo, mi sobrino es un pedante que vive al acaso, y es capaz de agarrar al mismo lucero del alba, si se pone á tiro, con un ferrocarril y manera de plantarse como patende en todo.

El que lo conoce le ve siempre bullir por todas partes y llevar la voz cantante donde quiera que va, con una boca que no gasta el mechero de mejor ilustración. Afanadamente para mí, él me tiene poco presente, y sus visitas son muy de tarde en tarde.

Pero no recuerdo que me haya hecho una sola, sin que en ella dejara de justificarme una vez más, el concepto que me merece, de ignorante por todos sus cuentos costados.

Hará un año, más bien más, que menos, que una tarde lo vi entrar en casa, y después