

El pan nuestro de cada día

Conquista de la salud por la alimentación

PROBLEMA SOCIAL

No hace muchos meses, con motivo de una información sobre las vitaminas, hubo de explicarse cómo el problema de la nutrición se ha salido, en Inglaterra, del plano científico para trasladarse al social. Entretanto ha adquirido impetuosidad y perentoriedad sólo comparable a la que poseen las grandes cuestiones del momento: los armamentos, el paro o la reconstrucción industrial, vb. gr.

Dos descubrimientos se han introducido en la conciencia pública: 1) El de la relación que existe entre los alimentos y la salud con la secuela de que al organismo no le basta con «matar el hambre» sino que exige una dieta variada para ejercer normalmente todas sus funciones, y 2) El de que, con ayuda de la química y la técnica, la madre tierra puede aumentar y multiplicar sus frutos sin otra limitación que la voluntad del hombre.

Si la salud del organismo humano depende fundamentalmente de la cantidad y variedad de los alimentos, y el hombre tiene en su mano la posibilidad de producir tanto en cantidad como en calidad, los suficientes para que cada ser pueda recibir su «dieta integral», ¿por qué han de existir millones de personas que sufren a consecuencia de deficiencias en la alimentación?, se preguntan los ingleses.

«Destinando el dinero que actualmente invierte el Estado en limitar la producción agrícola para mantener los precios y lo que gasta en combatir y tratar las enfermedades originadas por los defectos alimenticios, a la propulsión de la producción agrícola y el reparto de los productos entre los ciudadanos que no pueden alimentarse como es debido, el Estado resolvería simultáneamente el problema de la agricultura en Inglaterra y los peores problemas de la pobreza inglesa», ha dicho en una conferencia, comentadísima, el director del «Rowett Research Institut» Sir John Orr, quien es considerado como la más respetada autoridad mundial en cuestiones de nutrición.

«El problema que tenemos planteado sólo puede resolverse «casando» a la agricultura con las necesidades de la salud pública», escribe el *Times*, y agrega el *Manchester Guardian*: «no pasará mucho tiempo antes de que la alimentación integral de cada ciudadano sea reconocida como una obligación social tan inalienable como lo es hoy la instrucción pública».

LECHE Y PATATAS

Al propio tiempo la Sociedad de las

Naciones, a iniciativa de Inglaterra, ha nombrado un comité especial, integrado por técnicos de diez países, para estudiar el tema desde un punto de vista internacional, y en Inglaterra ha venido funcionando, durante los tres últimos meses, otro comité, patrocinado por el «Rowett Research Institut» y los diversos organismos reguladores de la producción agrícola—conocidos bajo la designación de «marketing boards»—, cuya misión consiste en averiguar detalladamente los defectos de que adolece la alimentación del pueblo inglés.

El Comité de la Sociedad de las Naciones acaba de publicar el primero de una serie de informes en que habrá de exponer sus conclusiones y recomendaciones. En él explica que la mayoría de las imperfecciones en la dieta están ocasionadas por la falta de sustancias protectoras.

Como es sabido los bioquímicos dividen los alimentos en dos grandes grupos; a un lado los protectores, ricos en minerales y vitaminas; al otro lado los vitalizadores, ricos en calorías. Al primer grupo pertenecen principalmente la leche y sus productos, huevos, vegetales verdes, fruta, pescado y los músculos de carne. Al grupo «vitalizador», o productor de energía, incluye el azúcar, cereales molidos y ciertas grasas.

Puntos del informe que han llamado especialmente la atención son los que se refieren a la leche y las patatas. De la primera dicen que, contra lo que generalmente se cree, después de desnatada conserva todavía la mayoría de sus propiedades y continúa siendo riquísima en sales y fosfatos cálcicos, así como en vitaminas B1 y B2. «La cantidad de leche que, después de desnatada para la elaboración de manteca, tiran todos los pueblos europeos es una de las más grandes dilapidaciones que tiene lugar en nuestro tiempo», advierte.

En cuanto a las patatas habían sido consideradas hasta hace poco, por todos los dietéticos, como puro lastre. El Comité declara, por el contrario, que no sólo poseen más vitaminas C, más calcio y fósforos que los cereales, sino que son también más ricas que éstos en vitaminas B y en hierro.

Asevera, por último, que de toda dieta deben formar parte vegetales verdes o frutas y coloca a la leche al frente de todos los alimentos, como el más importante y completo de los conocidos. Establece en un litro la cantidad mínima de la misma que las mujeres embarazadas, o criando, deben tomar por día. Igual cantidad es fijada para todos los niños hasta después de la pubertad.

LA DIETA COMO REGENERADOR DE LA HUMANIDAD

El Comité inglés está llevando a cabo sus trabajos del siguiente modo: primero, ha dividido la población en grupos, gra-

duados con arreglo a los ingresos *per caput*. Después ha comenzado una minuciosa investigación sobre la cantidad que cada grupo invierte en alimentos. La encuesta no ha terminado todavía para que puedan conocerse con todo detalle los resultados.

Pero Sir Jhon Orr, en la conferencia que he mencionado más arriba, adelantó ya algunas de las conclusiones obtenidas hasta ahora. De ellas se deduce que la mitad de la población no consume, ni en cantidad ni en variedad, los alimentos suficientes para evitar las enfermedades de la desnutrición. Esta mitad es manifiestamente inferior a la otra mitad, tanto física como biológicamente.

Aquellos productos en que la deficiencia se manifiesta más abiertamente son leche, manteca, pescado, huevos, fruta y vegetales, cuyo consumo aumenta vertiginosamente en relación con los ingresos.

El *Times* ha descrito, en un editorial, esta mitad de Inglaterra como «un pueblo que ni tiene hambre ni come lo necesario para gozar de perfecta salud», mientras el gran bioquímico Sir Gowland Hopkins, declaraba que con alimentación idónea puede lograrse: primero, una raza dos pulgadas más alta que la actual; segundo, intensificar la resistencia contra ciertas enfermedades cuyo tratamiento cuesta actualmente millones; tercero, mayor felicidad, como consecuencia de mejor salud, lo que traería consigo la desaparición de gran parte de la amargura y antagonismo que infecta hoy la vida pública.

Si en el país más rico y próspero de la Tierra, donde el hambre física, como tal, no existe de hecho, la mitad de la población se encuentra insuficientemente alimentada, da vértigo pensar lo que ocurrirá en otros países. Si los ingleses pueden aumentar su rubia humanidad en dos pulgadas más todavía, ¿cuántas no podrían serle empalmadas al moreno hormiguero de Andalucía? Si en la Isla británica queda aún amargura y antagonismos que suprimir, ¿qué no queda por hacer sobre la Península Ibérica?

He aquí una labor que aguarda a cualquier Gobierno español para el que el bien del pueblo y la prosperidad de la nación figuren antes que las intrigas políticas y la apetencia africana de Poder.

EFFECTO SOBRE LA AGRICULTURA

La satisfacción de las necesidades alimenticias de cada pueblo con arreglo a las prescripciones científicas exigirá, aparte de la misión dirigente, propulsora y educadora que le compete al Estado, una transformación del cultivo agrícola que el Estado habrá también de inspirar.

Antes de nada se planteará la cuestión de aumentar la producción de aquellos alimentos en los que la dieta es actualmente pobre, como la leche, y disminuir aquellos otros en que es excesiva, como cereales.

Para que Inglaterra pueda darle a cada uno de sus ciudadanos la cantidad de leche que prescribe el informe del Comité de la Sociedad de las Naciones, tendrá que aumentar sus hatos de ganado vacuno, que comprenden actualmente tres millones y medio de vacas, a cinco millones y medio. Al mismo tiempo tendrá que sustituir por patatas gran parte de la extensión sembrada con cereales. Por otro lado, se verá obligada a importar mucha mayor cantidad de frutas y vegetales, mientras disminuye la importación de carne, azúcar y pastas.

Al propio tiempo, las necesidades de la dieta integral plantearán ante cada pueblo la tarea de revalorizar sus propias producciones y aprovechar hasta lo último las cualidades de las mismas. Por ejemplo, España produce frutos, cual la aceituna, a los que no ha sacado todavía ni una parte mínima de las grandes virtudes que atesoran.

Augusto Assia

Londres, febrero.

(De *La Vanguardia*)

Del Teatro

LOS CARNAVALES

Pasaron los Carnavales y con ello terminaron los bailes y lucidas fiestas organizadas por la Empresa del Teatro y celebradas en su magnífica pista de baile, novedad muy apreciada por el público. Decir cuánto se ha disfrutado por el público en estas fiestas, sería cosa de llenar mucho espacio del que no se dispone en una crónica semanal, pero baste con decir que en cada baile hubo más animación y que éstos se deslizaron en un ambiente de buen humor, franco y de alegre camaradería, viéndose alternar a todas las clases sociales con la alegría y compañerismo de fiesta que en estos actos es cosa muy agradable. El número de máscaras, abundante y de refinado gusto. El día del *Baile azul* fué un verdadero acontecimiento; más de 200 máscaras vestidas de azul se presentaron con disfraces de gran valor y originalidad. Lástima que los antifaces, no nos permitieron ver el rostro de algunas; pero de todos modos podemos asegurar que todas estaban guapísimas.

Esto del tablado-pista de baile, nos hace pensar que quizás en otras épocas—en verano pongo por caso—se podría dedicar unos días a celebrar fiestas en el Teatro: alguna verbena popular, algún *thé dantant*, cena americana, exhibiciones de grandes bailarines, patinadores, etcétera, etc., todo ello cosas que nos hicieron soñar, una vez más, en los madrigales que estos días se habrían podido escuchar en el Teatro si esto de la radio interior de cada cuerpo humano estuviese



Todas las misas que se celebren en todas las iglesias de esta ciudad, el día 7 del corriente, mas el Expuesto del mismo día en la iglesia del Carmen, y la Hora Santa del jueves 12, podrán ser aplicadas por el alma del ilustrísimo señor

DON MANUEL RIPA ROMERO

QUE FALLECIO EN ESTA CIUDAD EL DIA 7 DE MARZO DE 1931

R. I. P.

Sus afligidos hijos doña María y D. Francisco; hijo político D. José Giménez Buesa; nietos María Josefa, Blanca y Luis; sobrinos y demás parientes, al recordar a sus amigos y relacionados tan luctuosa fecha, les ruegan una oración por el eterno descanso del alma del finado y la asistencia a alguna de dichas misas, favores que les agradecerán sinceramente.

Jaca, Marzo de 1936.

ya resuelto para darlo a conocer a los demás que no sean los propios interesados.

Y AHORA CINE...

Cine desde hoy jueves y con películas de esta temporada todas ellas, pues la Empresa convencida de que el público lo que quiere es novedad ha contratado todo el material a proyectar en este año, de las películas recientemente estrenadas y de este modo desde hoy todas ellas serán de las últimas presentadas al mercado, es decir nuevecitas, lo que se llama vivitas y coleando... Y si no véase la muestra. Hoy jueves, una producción titulada *Así es Hollywood*, revista americana, muy movidita y espectacular. También hoy se exhibirá una de estas películas, no conocidas aún en Jaca titulada *Un celuloide rancio*; es decir una película que reproduce escenas de las primeras cintas que el cine nos presentó hace 35 años.

Para el domingo se proyectará la extraordinaria película histórica *Juana de Arco*. Una producción de la U. F. A. hablada en español de éxito grandioso.

El martes próximo, un film detectivesco titulado *El agresor invisible*, el jueves 12 *El Diluvio*, título muy de actualidad dado el cariz que ha tomado el tiempo, y para el domingo 15 *Tango Bar* la última producción del malogrado artista Carlos Gardel. Y después *La vía láctea*, producción de Harold Lloyd, de esta temporada y para cierre de este mes de marzo, la gran producción de la Paramount, *Las Cruzadas*.

Temporada de cuaresma muy brillante se presenta para la Empresa y para los aficionados al espectáculo no puede darse mayor atracción, y viéndose los títulos podrá juzgarse que son para no dejarse perder ni una sola exhibición.

AMPLIFICADOR PREVIO

NOTA POLITICA

LO QUE SE HA PODIDO SABER DE LA REUNION MINISTERIAL DEL DIA 4, SEGUN LA PRENSA DE ESTA FECHA

Largo Consejo de Ministros. Cerca de cuatro horas por la mañana y tres por la tarde. Lo prolongado de la reunión dió lugar a gran número de comentarios y cábalas en los medios políticos. Los ministros, sin embargo, han quitado importancia a la reunión. La mañana fué absorbida, según referencias por el ministro

CIGARRILLO

Cigarrillo en espirales fugitivo viajero, que vas devanando en humo la rueda mansa del tiempo. El de los tristes destinos, cigarrillo compañero, que brillas al recibir el abrazo de los dedos y recoges con cariño el apretón de los besos.

Cigarrillo confidente de mis íntimos secretos, esclavo de las tristezas

que devoras en silencio; paje blanco de las dichas, tú regustas mi contento y deshaces en ceniza la caricia de mis sueños.

El de cabellos de humo, cigarrillo tan travieso, ¿dónde van tus nubecillas tan vaporosas, tan lejos? ¿Son los giros de tu vida o son la rueda del tiempo?

Jaca 5-3-36

MARTIN ALONSO

de Hacienda, que informó ampliamente acerca de la marcha de los presupuestos y de sus proyectos fiscales. Gran parte de la reunión de la tarde fué empleada en cuestiones agrarias y de personal.

Las ampliaciones de lo tratado en Consejo son cada vez más parcas porque el señor Azaña no las ve con simpatía. En este sentido habló en el mismo consejo de hoy a sus compañeros de Gobierno. Insiste en las palabras que pronunciara el domingo. Parquedad en las referencias periodísticas; el Gobierno habla en la «Gaceta» o desde el banco azul, cuando se reúnan las Cortes.

Respecto a las cuestiones de Hacienda ha habido la misma parvedad informativa. Quizá por esta causa se originó alguna alarma entre gentes representativas de intereses; pero oficiosamente se ha hecho saber que no hay motivo uinguno de inquietud. Se trata de proyectos de índole fiscal que irán al Parlamento, donde serán discutidos.

El señor Franco informó ampliamente de la preparación del presupuesto a base de los ingresos y gastos del año pasado y del actual trimestre. Quiere el señor Franco reforzar los ingresos en doscientos o doscientos cincuenta millones a base de que esta carga no afecta a las actividades impulsoras de la producción ni al trabajo sino a las rentas improductivas o de no provecho en cuanto a interés general. También dijo que se volverá a la política de impuesto sobre el lujo.

Habló también el señor Franco del problema del cambio y del Centro de Contratación de Moneda. Sobre la situación de la Bolsa se dieron impresiones optimistas. El señor Franco habló de que ha podido producir nerviosismos, temores infundados, puesto que no se trata de ha-

cer trabajo demoledor, ni tampoco tienen fundamento rumores sobre inestabilidad del orden público.

Sobre este último tema informó el ministro de la Gobernación, don Amós Salvador, y sin duda también afectaría a este tema el discurso inicial del señor Azaña. Según estos informes, el orden público y la tranquilidad en la calle están asegurados, sin que se tengan verosimilitud rumores que estos días se esparcen. Las manifestaciones de días pasados se han celebrado en general sin incidentes, salvo algún caso aislado en ciertos puntos y el Poder público afirma que nada se trama y que en todo caso él puede dar plena garantía.

Informó también don Amós Salvador de la vida municipal. La restitución de los Ayuntamientos de elección popular presenta dificultades desde el punto de vista del Gobierno (de ahí que en muchos lugares se hayan constituido gestoras). Unas veces los Ayuntamientos elegidos representan corrientes contrarias al régimen y en otros casos ha habido fallecimientos, dimisiones, etc. Por eso se ha insistido en la necesidad de buscar la normalidad de la vida municipal mediante la celebración de elecciones y se ha vuelto a señalar el mes de abril próximo como el indicado para esa nueva consulta al Cuerpo electoral. Así se ha acordado en principio, aunque la realización de este plan dependerá en gran parte del desarrollo de las primeras sesiones de las Cortes una vez constituidas definitivamente. Hay temas políticos cuyo desenlace puede tener incluso especiales repercusiones electorales, aunque de este aspecto no se ha tratado en Consejo y se trata simplemente de temas de que hablan gentes del Frente Popular.

Otro tema que ocupó largamente la atención del Consejo—ya por la noche—fué el agrario en su aspecto social. El señor Ruiz Funes llevó el proyecto de decreto sobre los yunteros que fué objeto de detenido estudio y se le introdujeron algunas modificaciones. Se llevará hoy a la firma del Jefe de Estado. No se conocen los pormenores del decreto, pero substancialmente consiste en devolver a los yunteros las tierras que tuvieron. Esto al margen de otros decretos sobre materia social agraria que están en preparación y de que se hayan cambiado impresiones sobre la futura Ley de Arrendamientos y de Reforma Agraria, que constituirá con las materias de Hacienda una de las primeras materias de discusión: Desde luego, las fincas de la grandeza no serán objeto de indemnización.

También se ocuparon los ministros del Instituto de Reforma Agraria. Se restablece, como dice la nota, el cargo de director, pero además, se da a este cargo y al ministro facultades ejecutivas de modo que puedan moverse con mayor desembarazo, dentro de esas facultades, sin necesidad del Consejo.

UNA VISITA AL «LZ» 129

Conclusión

¿Se «vuela» o se «navega»?

Hay visitantes que al entrar en el hangar donde se termina el LZ 129, pregunta, seriamente, si en el Zeppelin se vuela o se navega. Pero al ver el enorme pabellón que alberga al gigante del aire recubierto de tela gris, de acero, la respuesta es superflua, pues en esa monstruosa, altiva y hermosa nave, no se vuela; se navega por el espacio, de la misma manera que en los transatlánticos no se nada sobre el mar, sino que se navega también.

Subimos y subimos escaleras que llevan a los numerosos compartimientos de que dispone el viajero: atravesamos largos corredores y admiramos las cabinas, y en todas partes nos sobrecoge el asombro. Y ante el fantástico cuadro, nuestra imaginación nos pinta la belleza de un viaje en el nuevo Zeppelin, con colores ante los cuales todo palidece. Hay tantas posibilidades de distracción para el viajero—ya se dirija a Nueva York, a Chicago, a Río de Janeiro o a Buenos Aires—que a casi todos los pasajeros les parece

rá el viaje demasiado rápido y demasiado breve. ¿Quién puede desear más que oír, sobre las nubes, un Minuetto o la «Sonata del Claro de Luna» tocadas al piano o tocadas por él mismo? Una conocida casa alemana ha construido, de ligero metal, un piano de cola para el Zeppelin.

El «bureau» sobre el Occéano

El agua corriente, caliente y fría y el refrigerado, en la zona tórrida, son cosas corrientes en el Zeppelin de hoy. Pero en el nuevo, los pasajeros afanosos que tienen que aprovechar, para sus negocios, no sólo el día, sino todas las horas, tendrán la posibilidad de trasladar a las nubes su oficina. A su disposición hay un escritorio y un aparato de correspondencia, neumático, que lleva, inmediatamente, los telegramas a la cabina de radiotelegrafía, desde donde se transmiten, en el acto, por el éter, a su destinatario.

Como una fina filigrana...

A lo largo de las ventanas panorámicas pasamos por terrazas que no puede llevar ningún «pullman», por el salón fumador y por el bar. La cocina eléctrica y el departamento para guardar la porcelana, los comestibles y las bebidas, causarían envidia de una ama de casa. Y la decoración de las cabinas y de los salones puede ser, por sí sola, aliciente para una travesía en el nuevo Zeppelin. Todas estas maravillas del gigante del aire han sido posibles gracias a la exactitud de ingenieros y delineantes. Semeja, en rigor, una delicada filigrana la visión de cuaderñas y cabrios: la armazón de metal ligero, especial, que forma el esqueleto de la gigantesca nave. Todas las «vigas» y «sostenes» están perforados: se ha utilizado una forma completamente nueva de acodamiento.

El auto en el Zeppelin

Escalamos otra vez el Zeppelin y vemos el gran depósito de carga. Allí se dicen los quintales que pueden llevarse consigo como equipaje; pero las cifras no tienen importancia. Más importante es la comparación con las posibilidades de transporte para grandes equipajes. El pasajero del Zeppelin, en lo sucesivo, llevará a bordo, sobre el Occéano, su propio auto. Y el que llegue de América podrá seguir su viaje, en su mismo coche, media hora después del arribo a Friedrichshafen o al aeropuerto donde aterrice.

Esto no lo había previsto Julio Verne.

H. D.

Friedrichshafen, agosto, 1935.

Curiosidades y vulgarizaciones

El Arca de Noé

El Arca de Noé, según la leyenda bíblica, fué construida con madera de ciprés. Tenía tres puentes y se dividía en nidos. Sus dimensiones eran las siguientes: longitud, 300 codos; anchura 50 y 30 de altura. Hay dos clases de codos, uno, llamado «el ordinario» que mide 45 centímetros, y el otro, conocido por codo «real», cuya longitud es de 54. Este último era el empleado por los egipcios, hebreos y caldeos, y, por consiguiente, es el que nos debe servir de norma a nosotros. Realizados los cálculos, resultan, para la mencionada embarcación, las siguientes medidas: largo 162 metros, 27 de ancho y unos 17 de altura.

En su construcción se emplearon 123 años y se calcula que encerró en su interior a más de 14.500 seres vivientes, descontando, por supuesto, más de 200.000 especies de insectos, conocidos en la actualidad.

Las excentricidades de una bailarina

Una hermosa bailarina yugoeslava tiene dos compañeras con las cuales nadie sino ella puede bailar. Estas dos amiguitas son dos serpientes cuya longitud llega a más de dos metros.

Cuando la mencionada bailarina contaba catorce años, encontró una serpiente en un bosque cercano a Belgrado. Al principio, para divertirse, envolvió a la serpiente alrededor de su talle, danzando con ella (¿precocidad artística?). A poco debutó, repitiendo la danza, en un pequeño cabaret de Belgrado. Desde entonces sigue bailando con las serpientes.

La refrigeración central

Al igual que desde hace mucho tiempo en los Estados Unidos, en Europa se comienza a iniciar el montaje de la refrigeración central. El envío de las corrientes frías, que pronto serán los sustitutos de las neveras, se hace por medio de una instalación muy semejante a la empleada en la calefacciones. El generador se coloca en el subsuelo y de allí parten los tubos hacia los lugares apropiados. Las amas de casa están de enhorabuena.

EL SABIO DE GUARDIA

INSTITUTO NACIONAL DE PREVISION

UN ANIVERSARIO

En 27 de febrero de 1908 se publicó la ley fundacional del Instituto Nacional de Previsión.

En veintiocho años éste ha cumplido con el encargo legal de implantar tres seguros sociales obligatorios: el de retiro obrero, el de maternidad y el de accidentes, y además ha organizado otros voluntarios: el de pensiones, el de dotes y el de amortización de préstamos.

Para conmemorar su vigésimo octavo aniversario, ha adjudicado ahora los Premios Maluquer para obreros que con más sacrificio han hecho aportaciones voluntarias en sus libretas de seguro de vejez. Con estos premios y el reparto de la bonificación extraordinaria de 400 pesetas a cada uno de los afiliados del régimen legal de Retiro obrero obligatorio que han cumplido los 65 años en 1935, pasa ya de cien millones de pesetas lo entregado a los asegurados en el Instituto Nacional de Previsión o en sus Cajas colaboradoras.



Las misas que se celebren en la iglesia del Carmen de 7 y media a 10 el día 10 de Marzo y el Ex-puesto y misa del mismo día y las de las Escuelas Pías de 7 y media a 8 y media, serán aplicadas por el alma de

D. GERMAN DEL CORRAL RAMIREZ

que falleció el día 10 de Marzo de 1934

R. I. P.

La familia del finado agradecerá a sus amigos y relacionados la asistencia a alguno de dichos piadosos actos.

Gacetillas

Tenemos noticia de que el señor Juez de 1.ª Instancia se ha dirigido en atento oficio a la Alcaldía dando cuenta de las deficiencias de instalación de los locales sitios hoy en la casa de la Misericordia. En el mismo sentido se ha dirigido una instancia por los componentes de la curia y por los auxiliares y subalternos de los Juzgados.

Esperamos que el actual Concejo sabrá hacerse cargo de las circunstancias y que la juventud y entusiasmo de sus componentes determinarán una rápida solución del problema.

Con este fin, e interpretando el sentir

Lo que el médico dice

CONSEJOS PRACTICOS

Preceptos higiénicos sobre el baño

He aquí algunos preceptos higiénicos para el baño, tanto de niños como de adultos, que, aunque elementales, son muchas veces desatendidos, con lo que no sólo se malogra la eficacia de aquél, sino que también se expone la salud a graves riesgos. Estos preceptos son:

- 1.º—No tomar más de un baño por día.
- 2.º—No bañarse enseguida de haber tomado alimentos, ni mientras dure el proceso de la alimentación, es decir, la digestión.
- 3.º—Prescindir del baño, salvo costumbre de ello, on los días fríos, muy húmedos o de tormenta.
- 4.º—No bañarse en agua cuya temperatura sea inferior a 10 grados centígrados cuando menos.
- 5.º—No prolongar la estancia en el baño por más de media hora, y en caso de debilidad manifiesta, no se debe estar más de diez minutos.
- 6.º—Después del baño es muy recomendable un buen masaje. A falta de éste se debe proceder a friccionar con fuerza el cuerpo mediante un guante de crin o por medio de un estropajo. Con este procedimiento, además de activar la circulación de la sangre, se obtendrá una piel tersa y suave.
- 7.º—Después del baño no es recomendable el reposo, sino, por lo contrario, es muy conveniente un poco de ejercicio, un paseo, por ejemplo, hará entrar en una favorable reacción.

Para apagar la sed

Es un peligro el beber agua fría después de un intenso ejercicio. No se debe ignorar que mientras se esté transpirando, el agua fría resulta muy peligrosa. Lo que se debe hacer para aplacar la sed consiste en sumergir las manos en agua fría. A poco de hacerlo se experimenta una gran sensación de alivio que mitiga la sed. Este procedimiento lo emplean los ingleses para evitar beber con frecuencia.

Otra cosa que debe tenerse en cuenta es que el agua debe beberse a pequeños tragos, teniéndola un momento en la boca antes de sorberla, al objeto de aplacar su frialdad.

También es recomendable para la calma de la sed tomar agua o té con limón.

Dr. CATURKA

de un gran núcleo de opinión unimos nuestra petición a la de los expresados señores.

El Consejo Nacional de Cultura, ha dirigido al Instituto Nacional de Segunda Enseñanza de esta ciudad un expresivo oficio de felicitación por el celo e interés que el Claustro pone en su labor pedagógica y por la labor realizada durante el último curso, muy brillante y fecunda.

Queremos recoger estas manifestaciones del Consejo Nacional de Cultura pues siendo este organismo de suyo exigente para los centros escolares, significa un alto honor para el de Jaca el que se haya fijado con preferencia en su trabajo y organización.

Felicitemos al director señor Sancho Granados y a todos los señores que integran el cuadro de profesores.

En Zaragoza falleció el viernes último el prestigioso comerciante de aquella plaza don Fernando Taberner Aparici, hermano de la respetable señora de esta ciudad doña Amparo Taberner, viuda de Oliván.

Hacemos presente a esta distinguida familia nuestro pésame.

El Banco de Aragón nos ha remitido un ejemplar de su última Memoria.

Esta importante entidad bancaria, una de las más prestigiosas de Aragón, continúa su normal desarrollo y cierra el año económico con cifras halagüeñas y resultados brillantes.

Agradecemos el envío.

Se ha hecho cargo de su destino en el Regimiento Infantería Galicia n.º 19, el teniente coronel don Rogelio Gorgojo, aquí muy considerado por haber prestado sus servicios siendo capitán.

Reciba nuestro saludo de bienvenida.

El viernes último, sobre las dos de la tarde, hora de entrada a clase, los niños de la Escuela nacional, Marcelino Lacasta Laín y Francisco Pétriz Rapún, ambos de 12 años, encontraron en la vía pública una carterita conteniendo una cantidad de dinero que se apresuraron a entregar en el cuartel de la Guardia civil.

Creemos un deber publicar este rasgo de honradez que tanto dice en favor de dichos niños y para que cunda el ejemplo que nos brindan estos dos jóvenes jaqueses.

Comunican de Biescas que el vecino de Casbas, José López Orús de sesenta y un años puso fin a su vida ahorcándose.

CASINO DE JACA

Se saca a concurso el ambigü del Casino de Jaca, con Bar en planta baja y puerta a la calle.

Los pliegos, en sobre cerrado, deberán presentarse hasta el día 20 del corriente.

Para más detalles dirigirse a la Secretaría donde se les informará.

En la Redacción de este periódico, se reciben esquelas de defunción, para su publicación en el mismo, hasta las 9 de la mañana del jueves.

TELÉFONO 55

Tip. Vda. de R. Abad. Mayor 32 — Jaca

UN EXTENSO SURTIDO EN ALBUMS PARA LABORES DE LA CASA D. M. C. HILOS, SEDAS, ALGODONES, PUNTILLAS Y FLECOS DE METAL Y SEDA

SE LO OFRECEN EN INMEJORABLES CONDICIONES DE PRECIO

"Los Leones"

Echegaray, 6

JACA

LA MALLORQUINA

La más surtida y la que más barato vende

Botas suela goma marcas TRACTOR, EXTRONG, YANDA TRAC, y TANQUE, desde 14 ptas. para caballero.

Zapatos señora, Sport, con un 15 por 100 de rebaja.
Zapatos saldo, señora, desde 2 pesetas y Zapatillas desde 1 peseta.
Zapatos para Carnaval a 1 peseta.
Alpargatas corrientes a precios de saldo.
Botas auténticas de esquiar.

SE RECIBEN GRANDES NOVEDADES PARA LA PRÓXIMA TEMPORADA

ANTONIO TORRES

PLAZA LOS MARTIRES, 8 JACA Teléfono 120 R.

BANCO DE ARAGON

ZARAGOZA

Sociedad Anónima fundada en 1909

Capital...Ptas. 20.000.000

Fondos de reserva 7.383.064'74

Sucursales: Alcañiz, Almazán, Ariza, Ayerbe, Balaguer, Barbastro, Burgo de Osma, Borja, Calatayud, Caminreal, Cariñena, Caspe, Daroca, Ejea de los Caballeros, Fraga, Huesca, Jaca, Lérida, Madrid, Molina de Aragón, Monzón, Sariñena, Segorbe, Sigüenza, Soria, Tarazona, Teruel, Tortosa y Valencia.

AGENCIA EN ADEMUZ

BANCA — BOLSA — CAMBIO — CAJA DE AHORROS
OPERACIONES BANCARIAS EN GENERAL

TIPOS DE INTERÉS

Por disposición del Ministerio de Hacienda (Gaceta 3 septiembre 1935) el Consejo Superior Bancario, acatando dicha orden, ha acordado que a partir del día 1.º de septiembre todos los Bancos que operan en España, deberán atenerse a la siguiente norma bancaria, de observancia obligatoria, sobre tipo máximo de interés:

I. CUENTAS CORRIENTES:

A la vista 1'25 % anual

II. OPERACIONES DE AHORRO:

Imposiciones: Imposiciones a plazo de 3 meses..... 2 y medio %
Imposiciones a 6 meses..... 3 %
Imposiciones a 12 meses o más..... 3 y medio %

Regirán para las cuentas corrientes a plazo los TIPOS MAXIMOS señalados en esta norma para las IMPOSICIONES a plazo.

A partir del día 1.º de octubre: Las libretas ordinarias de ahorro de cualquier clase, tengan o no condiciones limitadas..... 2 y medio % anual

Las expresadas tasas de interés son obligatorias para todos los organismos de la Banca privada, Cajas de Ahorro generales y particulares.

Prestamos Hipotecarios por cuenta del

Banco Hipotecario de España

Oficina de cambio de moneda en la estación Internacional de Canfranc.

Pérdida de un pañuelo rojo estampado, que se extravió el lunes por la noche en el baile del Teatro Unión Jaquesa. Se ruega a la persona que lo haya recogido lo manifieste, que se le gratificará.
Razón en esta imprenta.

Mostrador Se vende uno en buen uso, forrado de cinc, con instalación para agua y cerveza, propio para bar. Mide 2 metros y medio de largo. Se dará en buenas condiciones.
Dirigirse para verlo y tratar a la cartería de Antonio Morlans. — JACA.

Pérdida de una pulsera de cadena gruesa de oro y otra con incrustaciones de Eibar, en los bailes del Teatro o inmediaciones. Se gratificará quien avise su hallazgo a esta imprenta.

"EL PARAISO" AVISO

MANUEL GONZALEZ CAJAL, sucesor de Victoriano Cajal, participa a su numerosa y distinguida clientela que sus grandes talleres de

FUNERARIA-MALETERIA CUADROS Y CARTONAJES

que durante más de 40 años han prestado sus servicios en la calle del Obispo, se han trasladado a la Plaza de la Catedral, (antiguo Café Universal), donde continuará sirviendo al público con todo esmero y economía. Servicio esmerado, rápido y económico para los pueblos de la comarca.

¡No confundirse! EL PARAISO PLAZA DE LA CATEDRAL (ANTIGUO CAFÉ UNIVERSAL) — JACA —

Suscríbase a LA UNION

MAXIMILIANO VELILLA GZ. DE AGÜERO

PROFESOR A. DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Sifilis - Piel - Varices - Venéreo

Manifestación, 42, 2.º CONSULTA de 10 a 1 y de 5 a 9
Teléfono 4064 Zaragoza



Gran Vino

Anibal

Poderoso Reconstituyente

COMPANIA MATA

Unión de Bodegas Andaluzas. S. A.

Málaga

FUNERARIA NUEVA

Calle de Pablo Iglesias, 12 JACA

SERVICIO PERMANENTE PRECIOS ECONÓMICOS

Pablo Iglesias, 12 - JACA

Doctor J. Albacete Fraile

ESTOMAGO.—INTESTINOS.—HIGADO.—VIAS BILIARES.

CONSULTA DE 3 A 6

Conde Aranda, 32-34-36 (Edificio Monumental Cinema)

Teléfono 2337 ZARAGOZA

Venta de Casas

Sitas en la calle de San Nicolás 8, 13 y 15 y plaza Biscòs. Propias para labrador o ganadero, sólidas y buena renta. Razón MAYOR, 24, bajos.

Piso Se arrienda en punto céntrico de la calle Mayor. Para detalles dirigirse a esta imprenta.

Huevos para incubar

de gallinas extra seleccionadas Leghorn y Rhode, ponedoras de 280-300 y más huevos anualmente. Selección al nido trampa.

Diríjense: Huerta el Americano, próxima a la Botiguera. JACA. 3-c

Alfalfa Se vende una partida en buenas condiciones. Diríjense a la Serrería de Valero Esteban.

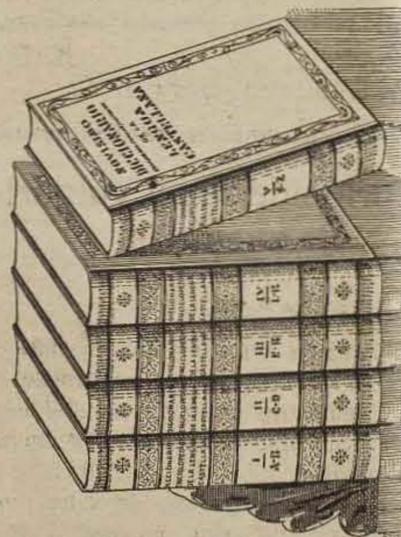
Se vende LA CASA N.º 7 de la calle del Obispo y la número 12 de la calle del Ferrrenal, y un campo en el Llano Aín. Para informes, diríjense a Juan González, Obispo 7, o a Manuel González, «El Paraíso» Obispo, 12.

Angel Valle

MÉDICO TITULAR

ofrece sus servicios en Medicina y Cirujía general y admite iguales en la

Calle Costa 27-Jaca



Necesita V. un buen Diccionario?

ADQUIÉRALO EN

LIBRERÍA ABAD

MAYOR, 32. — JACA