

EL DIARIO MURCIANO

DIRECCION, CALLE DE VICTORIO, 58.—PRECIO DENTRO Y FUERA DE MURCIA, UNA PESETA AL MES.—NUMERO SUELTO, CINCO CENTIMOS

ALMACEN de MUEBLES

Plaza de Diaz Cassou (antes Carnicería) núm. 13.

Venta á plazos y al contado de toda clase de muebles y máquinas de coser, último sistema, premiadas en varias Exposiciones.

Cuadros de sala, gabinete y comedor, á precios incomprensibles.

Antes de comprar mueble alguno, visitad esta casa, primera en Murcia, por su economía.

Plaza de Diaz Cassou, n.º 13.

¿Tenéis callos?

La callicida «Una noche» de Keene

Obra la más importante de la ciencia médica moderna

¡El único medio que aniquila las raices!

Hace desaparecer las verrugas en tres días

ESTE MARAVILLOSO REMEDIO AMERICANO ES INFALIBLE.

Una peseta la CAJITA.—PROBADLO ESTA NOCHE, mañana vuestros callos habrán desaparecido!

DEPOSITO EN MURCIA Farmacia Catalana.

EL CORSÉ PARISIEN

Esta acreditada casa cuenta con un variado y completo surtido en toda clase de corsés, desde el más económico hasta el más lujoso.

Los modelos de esta casa todos proceden de París, y tomar medidas á domicilio.

San Cristóbal 6, ante á la Administración de Correos.

DEPILATORIO VENUS

Preparado de la casa J. L. Prunés, Gobernador 6, Barcelona

Rápido e infalible para la destrucción rápida y segura del vello.

PRECIO 5 PESETAS

AGUA REAL

Está el de los cabellos blancos á su color primitivo. Se aplica cómodamente como Rongé ou agua de color.—PRECIO 4 pesetas.

DEPOSITOS EN MURCIA

A. Ruiz Sequer.—Bazar Fin del Siglo.—Bazar Murciano.—Droguería de la Puxmarina.—Farmacia Lopez, plaza Poeta Zorrilla.—Antonio Clemens. Platería.—Ferrer Hermanos y Joaquín Carmona.

Gabinete Electroterápico

CONSULTA DE LAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS

DR. CUADRADO

FRENERIA 16.

Horas de consulta: De 10 á 12 y de 4 á 6 de la tarde.

RAYOS X.—Frenería, 16.—RAYOS X.

COMO SE DEBE TRABAJAR

El trabajo cotidiano en cantidad prudente, es una modificación conveniente de nuestras energías, un regulador maravilloso de la tensión nerviosa, y reducirlo inconsiderablemente es temerario.

Lo mismo los obreros manuales que los llamados intelectuales, deben saber que el trabajo es necesario desde el punto de vista fisiológico; pues un órgano en absoluto reposo se atrofia, mientras que en función continuada y moderadamente se mantiene, se desarrolla y se perfecciona. Lo indispensable es que las fuerzas perdidas se reparen en igual cantidad por la comida y el sueño.

El trabajo en locales mal sanos y sin ventilación; las comidas escasas y en pésimas condiciones higiénicas y el abuso de las bebidas alcohólicas, son los agentes que contribuyen poderosamente á la mortalidad y depauperación orgánica de la clase obrera.

El esfuerzo muscular, lejos de ser nocivo, es sano, y en muchas ocasiones lucha con los anteriores agentes ventajosamente.

La tendencia actual de los directores de la clase obrera, de considerar el trabajo cotidiano como una esclavitud y una injusticia, es en absoluto contraria á las teorías de la fisiología moderna. El trabajo es alegría y es salud, es un barómetro social; sin él, probablemente sería imposible la vida social.

Menos sano, menos higiénico que el trabajo en el campo ó en el taller, es el que llamamos intelectual.

La vida en el gabinete de trabajo, en la oficina, que exige pequeños esfuerzos musculares, es menos higiénica y sana que la que se hace en el campo ó en la fábrica, no favoreciendo en modo alguno la alimentación de toxinas, que es el regulador constante de la salud.

Por poco abundantes que sean las comidas de ese sujeto, por pequeñas que sean las liberaciones que haga, por poco que fume durante las horas de poco trabajo, un hombre que pase la mayor parte del día en locales

cerrados, mal ventilados, y que no hace otro ejercicio que el que supone trasladarse diariamente desde su casa á la oficina ó bufete, será fatalmente presa de artritis, con todo su largo cortejo de miserias; sus órganos de eliminación no tardarán en alterar su funcionamiento, y más tarde su estructura, comprometiendo la salud y determinando una vejez precoz.

Sin un plan higiénico severo, el escritor, el oficinista, el trabajador intelectual, en una palabra, está en las condiciones más favorables para ser víctima de la dispepsia, la obesidad, la calvicie, la gota, la neurastenia y otra porción de enfermedades engendradas por una nutrición defectuosa.

Este sistema de trabajar es el que engendra el desequilibrio nervioso, el cansancio intelectual.

La voluntad es el único remedio para este mal, trocando lo que es un elemento de tortura en una fuerza.

No se necesita más que oponer al hábito pernicioso el hábito contrario; la reglamentación del trabajo á horas fijas y en número determinado. La sustracción á las ideas laborantes no entregándose á ellas más que en las horas previamente determinadas. El ejercicio corporal higiénico y bien ordenado, hasta llegar á una fatiga moderada.

El hábito, el método, la preparación progresiva, en el trabajo intelectual, como en el físico, suprimen la usura nerviosa. El ejemplo de los más ilustres escritores prueba que el trabajo mental puede regularse, y que la inspiración no es un don que baja del cielo, sino una función cerebral que puede promoverse á horas determinadas.

Por último, el doctor Fleury dá algunos consejos á los trabajadores intelectuales: la regularidad en las tareas alternando el cansancio intelectual con el físico, y la concentración del esfuerzo cerebral sobre un mismo tema ó sujeto, no comprendiendo una labor nueva sin terminar la anterior, para evitar la dispersión de fuerzas que supone el ir de uno en otro asunto, son prácticas esenciales para que el esfuerzo sea fructífero y el equilibrio del ser

humano, en su doble componente, no se rompa.

PORELMUNDO

Montaña de Jabón

En el estado de Nevada, cerca del pueblo de Elke, existe una pequeña montaña de jabón.

Aunque parezca increíble, la compañía del ferrocarril que pasa por la localidad, lo ha estado usando desde mucho tiempo para lavar sus vagones, y cuando se extendió la noticia hizo un buen negocio transportando pedazos de la colina que, como curiosidad, eran vendidos á buen precio en las capitales de la Unión.

La superficie de la montaña ofrece nada de particular, pero hay una pequeña entrada formando cueva, y en el interior, componen las paredes grandes masas, pedazos enormes de jabón blanquecino, jaspeado de rojo, como si hubiera sido fabricado por la mano del hombre.

Es de consistencia blanda, que á la intemperie adquiere mayor dureza; hace desaparecer las manchas de tinta y grasa, sin dejar huella alguna, y limpia como el mejor de los jabones del comercio.

Este jabón natural está formado por una fina mezcla de ácido bórico, sosa y carbonato de cal. El jaspeado rojizo se debe principalmente á infiltraciones del óxido de hierro.

La Nueva Valenciana

ZAPATERIA

Platería, esquina á Santa Isabel

En este establecimiento se está confeccionando la clase de calzado de paño con abrigo, que tan buen resultado ha dado en años anteriores, para todos los que padecen dolores y sabañones. Todo el que tenga el pie delicado, que venga y se convencerá de lo dicho. Ya se han empezado á fabricar 500 pares, que desde esta fecha en adelante se pone á disposición del público.

También hay otras muchas clases de calzado á precios económicos, y se hace á la medida.

Bacalao Escocia. Casa Pedraza, no, Murcia.

