

EL DIARIO MURCIANO

DIRECCION. CALLE DE VICTORIO, 53.—PRECIO DENTRO Y FUERA DE MURCIA, UNA PESETA AL MES.—NUMERO SUELTO, CINCO CENTIMOS

Gabinete Electroterápico

CONSULTA de las enfermedades de los ojos

DOCTOR CUADRADO

SOCIEDAD, 10

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

Rayos X.—Sociedad, 19, principal.—Rayos X

Gran Taller Constructor de Carros

y sus similares

DE

JOSÉ SANCHEZ

Calle de Saavedra Fajardo número 14, (antes Rambla.)

Pinturas de coches y obras

Decorado y empapelado

Grandes existencias de ruedas en blanco.

CAFÉ-CERVECERÍA MADRILEÑA

CUATRO ESQUINAS—MURCIA

Emeradísimo servicio en todas clases de helados, licores, cervezas y superiorísimo café.

Chocolates con bizcochos á 0-40 p-setas.

Este Establecimiento está al servicio del público desde las seis y media de la mañana hasta las dos de la madrugada.

Servicio á domicilio

EL AIRE Y LOS NIÑOS

Es preciso que de formar una nueva generación nos ocupemos todos los hombres de buena voluntad. No están muy á la mano en las ciudades los medios de conseguirlo, aunque tampoco nos hallemos desprovistos de ellos en absoluto. Mucho nos apartamos de las leyes naturales, que por lo mismo son leyes divinas; más podemos volver á ellas á poco que reflexionemos sobre su trascendencia y utilidad.

Tanto los padres como el Estado han de ver en el niño de hoy el hombre de mañana. Todos deseáramos hombres fuertes, inteligentes, activos y morales. Pues si no sabemos formarlos estorbemos lo menos posible en su formación.

Asegurar á los hijos la salud ó poner todos los medios para mejorarla debiera ser la primera preocupación de los padres.

Es el capital más "saneado", que les podemos dejar; el factor más importante de su felicidad, la base de la dicha futura en el hogar. El Estado participaría de los beneficios que resultarían para cada uno de los ciudadanos. Esto es indiscutible.

Pero no es solo esto. El niño saludable puede cumplir mejor sus tareas escolares; está más dispuesto al trabajo intelectual; sentirá mayor alegría por sus progresos científicos. Y el hombre inteligente es un cooperador importantísimo en el adelantamiento de las naciones.

Y aún más. Suponiendo que de un organismo enclenque puedan surgir grandes pensamientos, no tendrá energías, resistencia física para traducirlos en hechos, encarnándolos en la vida de la realidad. Es decir, que hasta para ser bueno hay necesidad de ser fuerte, ágil y vigoroso.

Luego nuestra primera preocupación educativa debe ser

una atención preferente á la cuestión física, á conseguir organismos adecuados.

Los niños necesitan aire puro, sol, juego, movimiento, vida. En el extranjero desde que ven la luz de este mundo, las madres tienen especial cuidado de que algo de esto disfruten durante ciertas horas del día: aquí hasta se oponen á que los maestros den á los niños una cantidad pequeñísima de lo que les corresponde y tanto necesitan. ¿Y sabéis por qué? Porque se destrozan, se ponen morenos, se hacen daño. En médico y botica os gastareis lo que tratáis de ahorrar con vuestros desaciertos.

¿No veis qué sanos están los niños de los pueblos y qué fuertes. Pues comen, de seguro, peor en cantidad y calidad que vuestros hijos; pero gozan de aire puro, de juegos y de alegrías que vosotros no procuráis á esos seres tan queridos por vosotras mismas y á quienes matais lentamente á fuerza de cariño mal entendido.

Nuestros niños viven condenados á estar "recogidos en casa", para que no anden por la calle, sin permitirles la menor distracción en movimiento; ó á encerrarlos, durante seis ó más horas en escuelas, que más bien debieran llamarse lóbreas prisiones sin patios al aire libre donde poder jugar desembarazada y alegremente.

¡Pobres niños españoles! ¡Qué cruel, qué estúpida, qué criminal es la sociedad en que vivimos!

Y no se ve redención. Los médicos hablan y escriben; pero sus consejos se pierden en el vacío. Algunos maestros, pocos, también se acuerdan de vosotros; pero han de luchar contra vuestros mismos padres y quizás contra las autoridades. Todos atentan contra vosotros; casi nadie os defiende.

Necesitábais el día entero para procuraros un organismo fuerte, sano, ágil, bien templado; y no os dan ni siquiera algunas horas, unos pocos minutos. El quietismo enervante, los gases moféticos, la falta de sol acabarán con ese cuerpecito que habeis heredado de quienes fueron víctimas también de pasados errores.

¡Pobres niños españoles! ¡Cuando pensarán en vuestra

felicidad verdadera los que tienen obligación de proporcionársela!

Julían Cuadra

EL FRÍO Y LAS PULMONIAS

—O—

Estamos en la época más peligrosa para ser víctima de la pulmonía á frigore, por enfriamiento; pues en Febrero ya el sol parece que durante el día entibia más el ambiente, sobre todo en los días claros y serenos, y esto hace que se note más el frío por las noches, que siguen siendo de crudo invierno, con sus hielos y escarchas. El descenso de temperatura de la atmósfera por la noche es notable, con relación á la del día, y esa gran diferencia, ese cambio brusco termométrico, ocasiona en nuestros organismos enfriamientos periféricos que determinan muchas veces, sino vamos escudados, cual manda la higiene, afecciones catarrales sobre todo de las vías respiratorias, entre las cuales la pulmonía forma en primera fila.

No estará, pues, de más el que procuremos sustraernos á la brusca acción del frío en la presente época, no con un excesivo abrigo, no con enguataadas y confortables vestiduras, sino con otros medios higiénicos, que á continuación y á modo de preceptos aconsejo á mis lectores.

Para evitar en lo posible el ser víctima de afecciones catarrales de pecho (bronquitis, laringitis, pulmonías, etc), es preciso:

1.º Usar adaptada á la piel una camiseta de franela fina substancia que produce una ligera excitación de la piel del torax (pecho y espalda), que impide los bruscos enfriamientos.

2.º Será muy conveniente acostumbrarse á ablucionarse el pecho á diario, al salir del lecho, con agua tibia al principio, para usarla fría una vez habituado; después de esta ablución debe friccionarse el pecho con alcohol ó agua de Colonia, secándose luego fuertemente con tohalla rusa.

3.º El uso de pieles sobre el pecho es nocivo; el mejor abrigo que debe usarse sobre la camiseta de franela es un chaleco de fina gamuza, pro-

visto de abundantes agujeritos hechos con sacabocados.

4.º Los abrigos externos de pieles y plumas que la diosa moda exige emplear, son más bien perjudiciales que beneficiosos, pues si bien evitan el frío, ocasionan en cambio mayor transpiración sudorípara, cosa que hay que evitar en invierno.

5.º A la salida de teatros, cafés, casinos, etc., donde la elevación de temperatura contrasta notablemente con el descenso de la del ambiente exterior, no se debe llevar la boca obstruida por pañuelos y embozos; basta salir con la boca cerrada, inspirando por la nariz y expirando rápidamente por la boca.

Siguiendo estos sencillos preceptos, se lleva mucho adelantado para evitar los bruscos enfriamientos á que nos hallamos expuestos en la presente época, enfriamientos que son la causa de tantas afecciones catarrales y tantas pulmonías como se sufren en este mes, bien llamado "Febrerillo loco", por las bruscas alzas y bajas que imprime en las columnas de los termómetros.

Doctor Corral y Mairá

Panadería de

La Fuensanta

Barrionuevo, 4.

La dueña de este acreditado establecimiento, siempre con el buen deseo de servir á su numerosa clientela, ha montado, á estilo de Valencia, un horno exclusivamente para hacer los ricos pasteles de carne, empanadas de pimiento, tomate y pescado, pastas, monas y bollos para el chocolate.

Visítad esta casa y vereis es la mejor por contar con uno de los mejores maestros pasteleros para la elaboración de estos artículos.

Se reciben encargos hasta las diez de la noche y se sirve en el acto lo que se desee.

EL DIARIO MURCIANO

Periódico para todos

DIRECTOR: RAMÓN BLANCO

Una peseta al mes en toda España

Numero suelto 5 ctmos.

Los Harmanos Perez

Todos los días hace las ricas y sabrosas empanadas que tanto renombre han alcanzado entre los consumidores

