

EL DIARIO MURCIANO

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

EL OTOÑO

CONSEJOS HIGIENICOS

La agradable temperatura de que se disfruta durante esta estación y los días tan serenos y hermosos que tanto abundan en ella, han contribuido á generalizar el falso concepto de suponer al otoño una estación saludable, en la que corren pareja la agradable temperatura del ambiente con la escasez de enfermedades.

Este supuesto, que á primera vista parece cierto, está muy lejos de ser verdad.

Es el otoño, como la primavera, una estación de transición en la que el paso del calor al frío se verifica por una serie de oscilaciones de la temperatura, que necesariamente tienen que producir perturbaciones en nuestro organismo, si no cuidamos de precaverlas de manera conveniente por medio de prácticas higiénicas.

No existe nada que perjudique tanto nuestro organismo como los cambios bruscos de temperatura, y así es mucho más perjudicial que el frío el enfriamiento.

Es, pues, conveniente durante el otoño observar determinados preceptos higiénicos para prevenir las causas más comunes de enfermar.

Los organismos impresionables, que toleran mal los baños durante esta estación, los sustituirán por fricciones húmedas alcoholizadas (agua mezclada con una tercera parte de agua de Colonia ó alcohol de romero). Esta práctica es además un buen medio de robustecer la piel quitándole la impresionabilidad al frío y evitar por este medio los enfriamientos que se producen por los cambios bruscos de temperatura, y en especial por pasar del sol á la sombra, entre los cuales suele haber diferencias de muchos grados.

Esta diferencia es también muy considerable entre la temperatura del centro del día y la de las mañanas y las noches.

El primer efecto que estos cambios tan intensos determinan sobre el organismo, es una brusca supresión de la transpiración cutánea, causa de los estados catarrales.

Si el enfriamiento coincide

con cierto grado de humedad atmosférica, suelen producir estados reumáticos.

De aquí el consejo de llevar abrigo exterior para contrarrestar estas variaciones bruscas de la temperatura, y es de lamentar que por influencias de la moda se haya abandonado la higiénica costumbre de llevar al brazo un ligero abrigo, para ponerlo á la caída de la tarde, cuando se producen rápidos descensos de temperatura.

El régimen alimenticio deberá ser gradualmente más nutritivo, en relación con la disminución de la temperatura, teniendo en el apetito, que aumenta conforme baja ésta, el mejor regulador.

El ejercicio será de mayor duración que durante el verano y deberá hacerse á los horas en que el sol haya perdido algo de su fuerza.

Es, por último, esta estación muy favorable al desarrollo de los infecciones, probablemente porque sus condiciones de temperatura y humedad son las más apropiadas para el desarrollo de los microbios, mientras que falta en ella la acción bactericida de la intensa irradiación solar, de las altas temperaturas y de su consecuencia la sequedad atmosférica, como ocurre en el verano.

Es en esta estación cuando hacen su aparición la mayoría de las enfermedades infecciosas, unas veces es la viruela, como aconteció en años anteriores; más frecuentemente la fiebre tifoidea, y otras veces, la erisipela.

El mejor medio de precaverlas es la observancia de las reglas higiénicas expuestas, que al fin y al cabo el organismo en la lucha con los agentes vivos robusteciéndose, tiene el medio más seguro de vencer.

Dr. Céspedes.

LA GALERNA

Inmenso torbellino del Ecuador avanza, parábola gigante trazando sobre el mar: las olas por cimiento, por capitel las nubes, rota columna errante que gira sin cesar.

¿Del templo de la muerte eres desecha bruma?

¿Quién destruyó tu fábrica?

¿Quién te hizo al mar caer?

¿Qué tempestades cuajas en tus hirvientes senos?

¿De qué furoros nutres la esencia de tu sér?

¡La mente se confunde! De la galerna al giro envuelve el pensamiento y se lo lleva en pos!

Que la razón en estos de la materia erímenes, cayera en la locura

si no pensara en Dios.

José Echegaray.

ECOS DEL MUNDO

Expediciones al Polo Norte

De las cinco expediciones que en la actualidad estudian las regiones árticas, dos se dirigen directamente al Polo, y se espera tener noticias de su viaje durante el curso del año, dentro de mes y medio.

Hace un año que Peary salió de Sidney del Norte, Nueva Escocia; y hasta la fecha no se ha sabido nada de él, pero el Club Artico de Peary espera tener noticias suyas antes del fin de Septiembre.

Monsieur Walter Wellman, habrá salido ya en su globo dirigible del Spitzberg para un viaje, en el que cuenta invertir diez días.

Las expediciones que en la actualidad se encuentran en las regiones árticas, son:

El norte americano Peary, que salió de Nueva Escocia el 26 de Julio en el vapor „Roosevelt“.

El explorador de la misma nacionalidad, Wallman, en la actualidad en el Spitzberg, preparando su ascensión en un globo dirigible, que espera le conducirá al mismo Polo en unas cien horas como máximo.

El inglés Harrison, que salió de las orillas del río Mackenzie en Julio del 1905.

Mikkelson y Leffingrel, yanqui el primero é inglés el segundo, salieron también del mismo punto que el anterior el 20 de Mayo y finalmente el danés Ericksen que habrá salido de Copenhague en estos días pa-

ra explorar la costa Nordeste de Groelandia, y desde allí dirigirse al Polo Norte en autotriremos.

Parece que el que más probabilidades tiene de conseguir su objeto, es el incansable Peary que conoce mejor que nadie las dificultades con que tiene que luchar, para lo cual va bien preparado.

TOTANA

En el correo de hoy ha salido para Granada, en uso de licencia, al ilustrado Sr. Juez de éste partido, D. Ramón de Páramo.

Le deseamos un viaje feliz y que regrese en breve, completamente restablecido de su dolencia.

Se encuentra en Lorca el alcalde de ésta villa Sr. Musso y el notable abogado Sr. Cuéllar.

Deseamos regresen pronto y bien.

Llegan hasta mí rumores, según les que parece ser que, algunos elementos pertenecientes á la comunal de los señores de la Edad Media de éste pueblo derrotada y pulverizada por la nuevas corrientes políticas de la época, convencidos de que cuando muerden los conservadores no arderá más cera que la que sea del agrado del popularísimo y simpático jefe don Luis Cánovas Povo, en quien tienen puestas su absoluta confianza y su mayor complacencia los primates de su partido, se proponen aproximarse el expresado señor.

Racional sería que los que nunca hicieron nada provechoso para su pueblo, adoptaran esa resolución, porque bajo la nueva y excelente dirección á que estarían sometidos, posible es que algún día llegaran á ser útiles á sus convecinos; pero, sin embargo de ello, no creo en los tales rumores.

En esta villa causan profunda y dolorosa impresión, las noticias que llegan de la nueva inundación experimentada por esa Huerta desdichada. ¡Qué catástrofe tan tremenda! ¡Qué horror!...

Quando todavía conservaban los habitantes de éste pueblo el favor que les produjo la última tormenta con su devastador torrente de aguas, su buen número de chispas eléctricas, granizos; cuando todavía se lamentaban de las pérdidas sufridas, llegan las terribles noticias de la inmensa desgracia que pesa sobre el pueblo de Santomera y otros sitios de la cuenca del Segura, y, olvidando sus quebrantos ante la magnitud de aquellos, sólo en esa Huerta piensan con la mayor compasión.

Aquí continúa el temporal.

En el momento en que escribo éstas cuartillas, está lloviendo, y se halla el cielo tan encapotado, que no parece sino que nos amenaza el diluvio.

¡Dios nos libre de más calamidades!

Corresponsal.

28 Septiembre 1906,

CORREOS

Admón. principal de Murcia

Horas de los servicios en la Oficina CERTIFICADOS

Cartas certificadas y con valores, de 8 á 12 de la mañana y de 3 á 4 de la tarde.

Cartas certificadas para la línea de Lorca, de 7 á 8 de la noche.

Muestras, impresos y otros objetos, de 8 á 11 y media de la mañana.

SALIDAS DE CORREOS DE LA ADMÓN.

Correos para Cartagena. 9 m.

» » Madrid... 5 t.

» » Alicante. 4 15.

Mixto-correo Andalucía

para Cartagena..... 3 t.

Id. id. id. para Andalucía 10 m.

Mixto para Cartagena. 6 m.

» » Madrid.... 10 m.

» » Alicante... 6 m.

uu á Mula..... 11'30 m.

REPARTOS EN LA POBLACION

El 1.º á las 8 de la mañana,

el 2.º á las 11 id, el 3.º 4'30.

tarde.

EL DIARIO MURCIANO

Perifoneo para todos

DIRECTOR: RAMÓN BLANCO

Una peseta al mes en toda España

Numero suflto 5 centimos

