

Los noveles

España y sus héroes

Envueltos en densa niebla, o ya luchando con tempestades o vientos huracanados, cuatro bravos aeronautas se lanzan a los espacios en busca de nuevas conquistas y de nuevos triunfos. Franco, Gallarza, Ruiz de Al-

da, Madariaga... Cuatro héroes de singular arrojo y valor que han logrado dar a sus figuras la gloria de la fama y la heroicidad.

Pero el destino ha impedido esta vez que la gloria corone sus esfuerzos. La niebla reinante y los vientos desfavorables les han obligado a abandonar la ruta emprendida.

De improviso la voz de Madrid se dejó oír: «¡Los tanques de la gasolina están agotados! ¡La esencia disminuye por momentos!»

Pero esto no les hace perder la serenidad. Pasó un instante. Los tripulantes del Pájaro de Acero tienen sobrado valor para que aquel momento de desaliento no fuera muy duradero... ¡Son españoles!

Con la pericia de Franco han logrado amarar normalmente y ahora sobre aquel desierto líquido, sin límites, comienzan una nueva odisea llena de sobresaltos e inquietudes.

Ninguno teme por su propia vida, y sin embargo... ¡Ya llevan siete días perdidos en aquellas inmensidades, durante los cuales han tenido que desafiar las aguas del Atlántico.

Pero al amanecer del octavo día han sido divisados por unos aviones ingleses que los ponen a salvo.

Y España, a punto de enlucirse considerando ya todos los esfuerzos inútiles, vuelve a sonreír con su sorpresa de nobleza e hidalgía. ¡Han vuelto a su Madre después de estar perdidos entre las olas del Atlántico sobre los cuales se cernía la Parca para sepultar en los furores del mar cuatro vidas preciosas! Pero Dios no lo ha querido.

Rogelio UBEDA MONERRI

Noticias y sucesos

Una caída
Ha sido asistida en la Casa de Socorro Rosa Viedma Rosell, de una contusión leve, que se produjo casualmente al dar una caída en el Paseo del Príncipe.

Los canes
Fue asistido en la Casa de Socorro, de una mordedura de perro, el niño de 10 años Antonio Ramón Cerdán.

Aviso
Los Sombreros de Paja flexibles en colores es la última palabra de la moda y la Casa Rosales tiene de éstos sombreros y en Canotiers un inmenso surtido a precios baratísimos. Tiendas, núm. 4.

Jiménez e Iglesias a Almería
Los heroicos aviadores capitanes Jiménez e Iglesias, es casi seguro, que pasen por Almería, los cuales serán invitados por el dueño del Bar Fontanita, con la rica cerveza DAM, que expende en dicho establecimiento.

¿Un higiénico y bien surtido establecimiento?
El hecho de ser «La Campana» el Bar y Restaurant preferido por el más exigente público determina el que tenga siempre mariscos frescos y un variadísimo menú confeccionado por expertos maestros de cocina.

SE VENDE todo mobiliario despacho, Mesa, Boureaus, sillón giratorio, sillas, armario, aparatos luz y 2 máquinas de escribir «Mercedes» nuevas completamente. Darán razón en esta administración.

Accidente
En la Casa de Socorro ha sido asistido José Carreño Escobar, de 17 años de una herida incisa que interesa la piel y tejido celular de la mano izquierda, producida casualmente en su domicilio con un cuchillo.

Esto número ha sido visado por la censura.

De la Comisaría

Los que riñen
Ha puesto en conocimiento del señor Comisario, don Juan Martínez Parra, que encontrándose en el Campo de Regocijos, estaban riñendo un individuo conocido por Juan el «Vallabí» y Gabriel González Vicente y al intentar intervenir, para separar a los contendientes fué insultado por el «Vallabí».

Por lesiones
Ha denunciado al señor Comisario Joaquín Iribarne Sánchez, que le había producido lesiones leves, Francisco Sánchez en la calle del Marqués de Comillas.

Por malos tratos
Los Guardias municipales números 39 y 50 han puesto a disposición del señor Comisario a Gerónimo Cortés Moreno, por malos tratos producidos a Dolores Fernández del Pino.

Por exceso de velocidad
La guardia de Seguridad, ha denunciado al auto núm. 1.158 de esta matrícula por marchar por el Paseo del Príncipe con excesiva velocidad.

También ha sido denunciado por igual causa que el anterior, el auto núm. 1159 de igual matrícula.

Hallazgo de un libro
El Guardia de Seguridad número 19 ha presentado en la Comisaría un libro titulado «Anuario Jurídico» el cual fué encontrado en un banco de la Plaza Vieja.

Fué remitido a la Alcaldía.

Por escándalo
Los Guardias municipales números 1 y 32 han puesto a disposición del señor Comisario a Tesifón Pérez Sánchez por promover un fuerte escándalo en estado de embriaguez en la Puerta de Purchena.

Por insultos
Ha denunciado en la Comisaría Angeles Acuña Román, que ha sido objeto de insultos por parte de Guillermo Magaña Jiménez, en su domicilio de la calle del Calvario.

Cobra con exceso
Ha puesto en conocimiento del señor don Anibal Ruiz Villar que el conductor del carruaje de alquiler número 1306 de esta matrícula, le había cobrado 125 de más en un servicio.

Registro Civil

Durante el día de hoy se han efectuado las siguientes inscripciones:

Distrito de la Audiencia
Nacimientos
Francisco Francés Viro y Francisco Martínez Parra.

Detunciones
Francisco Pareja Giménez, María del Carmen Palenzuela, Rosa Fercuda García y Juana Rodríguez Martínez.

Distrito de San Sebastián
Nacimientos
Carmen Ruano Ojeda.

Detunciones
Elena Domingo Andreu y Juan Cuadrado Uroz.

De la Audiencia

Celebrado
En la Sección segunda se ha visto esta mañana la causa procedente del Juzgado de Canjayar contra Joaquín García López por el delito de hurto. La causa ha quedado conclusa para sentencia.

Señalamientos para mañana
En la Sala primera se verá mañana la causa número 347 del año 1929 procedente del Juzgado de la Audiencia, contra Antonio Riado Sáez por el delito de daños.

Abogado, señor M. Vázquez; procurador, señor Navarro G.

Advertimos a nuestros colaboradores espontáneos que los originales no se devuelven aunque no hayan sido publicados.

Etica contra maldad

Lecciones ocasionales

La maldad es efecto de la incultura y demencia, y su remedio, la educación. La civilización, aunque con excesiva lentitud, va ya librando a la Humanidad de su ferocidad primitiva y bélicas costumbres.

I Historia

A unos niños de la escuela, mujer inculta injurió; un niño le replicó, y ella quiso dar «candela» al Maestro a quien culpó. La mujer, que es semiloca, al niño quiso pegar, al maestro iba a matar... pero que a ninguno toca, y se hubo de concentrar.

II Motivo

A los niños, igran arpegio!, que en amplia plaza jugaban, con campana les llamaban para su entrada al Colegio, y hacia la clase volaban.

III

La gentuza y la Etica

De ruin gente, sin conciencia, que son como inmundo cieno y está el mundo casi lleno, se ha de sufrir, con paciencia, infinito enredo ajeno.

IV Impresión

El profesor, rió la «chanza» o necesidad bien supina, que una «dama», nada fina, puso en plan de vil venganza; pero así al niño adoctrina:

V Enseñanza

—Niño, debiste callar. —Pero ¡¡si locos nos dijoll! —¡Eso nada importa, hijol no conviene replicar al necio ni al ser canijo

J. ESCAMILLA

Almería, julio, 1929.

CASA VICIANA
Ampliaciones fotográficas
Pablo Iglesias - 10

Doctor MARTINEZ LIMONES

Médico especialista en enfermedades de la piel sífilis y vías urinarias
Diplomado en las clínicas urológicas y sifiliográficas de los hospitales de la Princesa y San Juan de Dios de Madrid
Tratamientos especiales de enfermedades de la piel por los rayos ultravioletas.
Radiaciones de sol artificial de altitud para la curación del raquitismo y afecciones tuberculosas de los niños
Horas de consulta: De 9 a 11 y de 3 a 5
ALVAREZ DE CASTRO, 6

VENÉREO - VIAS URINARIAS - SÍFILIS

Consultorio del Médico-especialista
José Alferez Lirola
CLINICA MONTADA CON TODOS LOS ADELANTOS MODERNOS
Honorarios económicos para obreros
Horas de consulta de 6 a 8 de la tarde
PLAZA DE SANTO DOMINGO N.º 9 Bajo izquierda

LA INSTALADORA MODERNA
FRANCISCO SEGADO
PASEO DEL PRÍNCIPE 36. — TELÉFONO 3-1-9
LA ÚNICA CASA QUE PUEDE GARANTIZAR SUS MATERIALES Y TRABAJOS DE TODAS CLASES
Lámparas - Aparatos - Contadores y Ventiladores
Abonos mensuales de luz y timbres (15) ptas.
Prontitud - economía y buen servicio

El mejor café tostado se vende en
LA EQUITATIVA
MARIANA, 1

Notas militares

Prórrogas extinguidas

La Junta de Clasificación y Revisión en la sesión celebrada el día 6 del actual, acordó declarar caducadas las prórrogas de segunda clase de los mozos del reemplazo de 1928, Angel Maresca Gómez, Pedro Perales Hernández y José García Romero.

Soldado de concentración

Por igual Junta, se acordó declarar soldado de concentración al mozo del reemplazo de 1927, Enrique Escobar Benavente.

A presentarse

La Caja de Reclutas de Almería ha pasado una comunicación para que se presente en aquellas oficinas, para visarle sus pasaportes, el mozo Antonio Berenguel Ronán.

La Comandancia de Marina, cita para que se presente en dichas oficinas antes del día 11 del actual el marinerero licenciado José Morales Rueda.

Sección Marítima

Movimiento de buques

Durante el día de hoy se ha registrado el siguiente movimiento marítimo:

Entrados

Vapor español «Río Tajo» de Cullera con carga general.
Idem idem «Enriqueta R.» de Motril con carga general y pasajeros.
Idem idem «Manuel Espaliu», de Melilla con carga general y pasajeros.

Salidos

Vapor «Río Tajo» para Melilla con carga general.
Idem «Enriqueta R.» para Aguilas con carga general y pasaje.

T. S. H.

E. A. J. 18 Radio ALMERIA

Programa para el día 6

- 1. Notas de Sinfonía
2. Federe, (pasodoble).
3. Fandango nuevo (Vallejo).
4. Trenzas negras Carlitos Cardel.
5. Las Castigadoras (Noche de Cabaret).
6. Caminito de Aracena (Pilar García).
7. La orgía dorada (pasodoble).
8. Fandango Gitano (Vallejo).
9. Piedad (tango) Carlitos Cardel.
10. La Reina del Baile (scho-tis).
11. Las Castigadoras (señorita Vázquez y señor Ferrvés).
12. Andalucía (Pilar García)
13. La Entrada (pasodoble).
También se darán los datos del clima, cambio de la moneda y las noticias de última hora.

Diego Vázquez

REAL, NUMERO 79
ALMERIA

Transporte-Aduanas

CORRESPONSALES
Barcelona: LA COMERCIAL Y NAVIERA. Ramba de Santa Mónica 4.
Alicante: FRANCISCO VISCONTI MORATA.
Valencia: ARTURO ALME-NAR, Muelle, 23. Grao
Cadiz: BAQUERA KUSCHE y MARTIN, S. A. Arguilles, 2.

LOS ABANICOS QUE PRESENTA LA CASA LLORCA, SON SIN DUDA ALGUNA, LOS MAS BONITOS Y MAS BARATOS QUE NINGUNA OTRA CASA

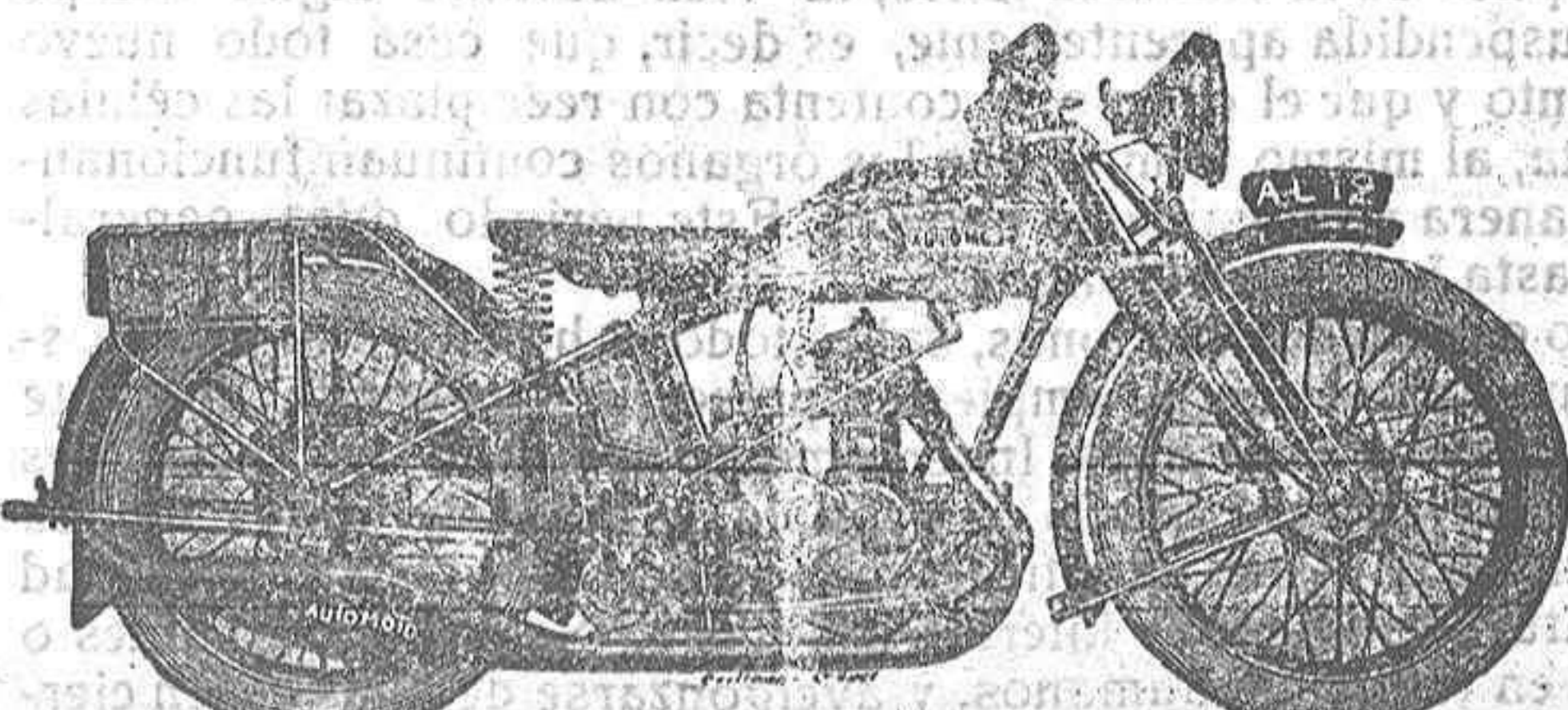
Este número ha sido visado por la censura

Antes de adquirir su moto, haga una prueba con

AUTOMOTO

Si es Vd. hombre de negocio, viajante, comisionista, practicante o médico, si a Vd. le es necesario desplazarse con rapidez y economía en la ciudad como en el campo.

No demore la compra de la moto que Vd. necesita. Esta es la 3 C. V.



Que por su modernidad. — Por su mínimo consumo y su poco impuesto; Representa la consagración de la fórmula económica que todos buscamos.
Agente GUTIERREZ - Cruces 40 - Almería

Si busca economía y calidad, compre en este establecimiento

PARIS-MADRID

REAL, 9.-ALMERIA

Muebles
fabricación
propia

¡DE INTERES PARA TODOS!

En los talleres de este diario, se hacen toda clase de impresos, con gran perfección, buen gusto y economía en sus precios

Se sirven encargos, desde las tarjetas timbradas en el acto, a la más importante obra editorial.

Impresos comerciales - Papel timbrado y Sobres - Facturas - Talonarios - Catálogos y notas de precio - Circulares - Libros rayados - Talonarios de Cheques y Prospectos, etc. etc.

Recibos de Cobranza de todas clases - Recetas para Médicos - Programas de fiestas - Carteles y toda clase de propaganda - Billetaje para espectáculos públicos.

Modelación para oficinas públicas y despachos :- Edición de obras y folletos. Se dan facilidades de pago.

CONSULTANDO PRECIOS, ENCONTRARÁN GRANDES VENTAJAS EN SUS ENCARGOS

Dirigirse a talleres de EL MEDITERRANEO - Murcia, 2 - Apartado de Correos, 62 - Teléfono, 38 - Almería

“COVADONGA”
SOCIEDAD ANONIMA DE SEGUROS
Dirección general: Alcalá, núm. 25 - MADRID
Inscrita en la Comisaría general de Seguros (Ministerio del Trabajo) con las garantías económicas legales
Seguros contra incendios para toda clase de riesgos, incluso cosechas
Subdirector para Almería y su provincia
DON MANUEL GARCIA ZAMORA
Federico Castro, núm. 12

SOMBREROS DE PAJA
Se han recibido
LOS MAS ELEGANTES :- LOS MAS BARATOS
Casa ROSALES
TIENDAS, 4
Autógena Cuadrado
Unica casa en Almería que tiene montados los aparatos para soldaduras eléctricas
Especialidad en reparaciones en piezas para automóviles
Construcción de Calderería soldada en hierro y aluminio
CALLE DE BERENGUEL, 5 y AMAPOLA 2.

José Alferez Lirola
MÉDICO ESPECIALISTA
EN SIFILIS, VIAS URINARIAS, DIATERMIA
Consulta de 11 a 1 y de 3 a 5
NAVARRO RODRIGO, 22
Servicios de autobuses a los Bañerios
A partir de esta fecha y hasta el comienzo de la temporada oficial las horas de servicio de Autobuses a los Bañerios serán de ocho de la mañana a dos de la tarde y de cuatro y media a nueve de la noche.
LA EMPRESA

Avisos
SE TRASPASA una tienda de Comestibles acreditada y con numerosa clientela, o una de Quincalla; situadas en sitio céntrico, por no poder atender el dueño de ellas nada más que a un solo negocio. Darán razón en esta Administración.
SE NECESITAN oficiales de sombrerería de señora en el taller de la Viuda de Lapeña: Calle Lectoral Sirvent, 4.
Viuda de Lapeña
MODAS

Este número ha sido visado por la Censura

Folletones de "El Mediterráneo"

Unos sabios consejos para conservar la salud

"Si queremos realmente vivir, los que hemos pasado de la cuarentena, empecemos por admitir nuestra edad"

El eminente médico inglés sir William Osler produjo en cierta ocasión algún escándalo con una observación acerca de la futilidad de la vida después de los sesenta años. Y durante bastante tiempo las gentes protestaron con vehemencia. La discusión que se entabló dura todavía, y el objeto de ella es saber a que edad comienza la vejez realmente.

En el fondo, y esto es lo que parece no comprenderse, la vida es un proceso continuado, y no una serie de capítulos que exijan diferentes reglas de conducta. Desde el punto de vista físico, la juventud no dura más que hasta la madurez, que llega a una época variable entre la adolescencia y los veinticinco años. La juventud mental no supone una limitación parecida; tiene nuestro cerebro la deliciosa costumbre de funcionar independientemente de nuestro estado físico. La edad mental es un estado de espíritu, no una edad física; pero solemos confundir los dos, suponiendo que porque el espíritu siga joven deben mantenerse las costumbres físicas de la juventud. El resultado es con frecuencia desastroso.

Después de la madurez física, la vida durante algún tiempo queda suspendida aparentemente, es decir, que cesa todo nuevo crecimiento y que el cuerpo se contenta con reemplazar las células que gasta, al mismo tiempo que los órganos continúan funcionando de manera relativamente perfecta. Este periodo dura generalmente hasta los cuarenta años.

Pero en muchas personas, sabre todo si han llevado una existencia dura, en el cuerpo empieza a presentar huellas de desgaste antes de los cuarenta años. Inversamente hay casos excepcionales en que no se observa huella perceptible de desgaste antes de los cincuenta años. Estas modificaciones no son debidas a enfermedad ni constituyen indicio de inferioridad física. Se producen antes o después en todos los humanos, y avergonzarse de ellas es en cierto modo, avergonzarse de vivir. Ignorarlas es blasfemar.

Es curioso observar que a los seres humanos mientras son niños se les preserva cuidadosamente por medio de prácticas de higiene científica; pero cuando llegan a la edad adulta se les abandona a sí mismos. Pero no se puede vivir impunemente sin cuidados esta edad, y hay que tener en cuenta que el querer mantener una reputación de juventud cuesta caro.

Por otra parte, hay que darse cuenta de una cosa: los médicos no predicán las reglas de higiene con la mirada puesta en prolongar la vida. Hasta hay médicos que os dirán cuando le comunicéis haber cometido una indiscreción física: «Bien: aun admitiendo que eso os cueste un año o dos de vida, ¿de qué sirve, en el fondo, vivir hasta los cincuenta años?»

En todo caso, ya que nuestro cuerpo haya de desgastarse, dejémosle que se desgaste cómodamente. No deberíamos hacer nada por prolongar la vida más allá de la felicidad física. Y por esta misma razón no deberíamos apresurar el proceso natural con la negligencia ni con el esfuerzo, lo que viene a ser un suicidio gradual. Si queremos realmente vivir los que hemos pasado de la cuarentena, empecemos por admitir nuestra edad. Debemos obedecer ciertas reglas y no romperlas por el solo gusto de que nos tengan por un «bon vivant».

Los principios cardinales que deben observarse son los siguientes:

- 1.º No hacer jamás ejercicio cuando haga calor.
- 2.º No continuar jamás un juego cuando se note que falta aliento.
- 3.º No hacer nunca ejercicio violento inmediatamente después de la comida.
- 4.º No esforzarse nunca por continuar un ejercicio o un juego; la «fatiga» es una «señal de alarma».
- 5.º Si no se está bien «entrenado» deberán empezar los ejercicios gradualmente por un poco de golf, o de tennis, o de natación.
- 6.º No jugar nunca con el ansia de ganar. Quien se enfada perdiendo que no juegue.

Estos son los seis grandes principios. Pero hay tres fases de la vida física de los adultos que exigen algunas explicaciones más.

Es imposible ser dogmático en cuanto al sueño; cada individuo sabe mejor que nadie lo que le conviene. Las personas de talla elevada necesitan dormir más que las de talla corta; las delgadas más que las gruesas. Pero es fácil para cada uno determinar las horas de sueño que les son necesarias; al levantarse por la mañana debe uno sentirse satisfecho del descanso de la noche y no tener pereza de la noche. Sin embargo, hay excepciones. Una persona gruesa, en quien la secreción tiroidea es inferior a la normal, tendrá sueño crónico; una persona delgada, cuyo tiroide funcione con sobreactividad, dormirá mal. El individuo normal sabe que son precisas ocho o siete horas de sueño. Aquel a quien le basta con menos de siete horas de sueño, seis días en semana, es excepcional.

No se puede precisar exactamente los que les pasa a los tejidos del cuerpo cuando el dormir falta. La víctima de este pernicioso tratamiento no muere; pero pudiera decirse que los tejidos, que no han encontrado en el dormir su alimento habitual, quedan en estado de destrucción parcial; envejecen prematuramente.

El comer demasiado poco o el comer con glotonería, con otras manías referentes a la alimentación, son defectos habituales en el hombre de media edad; no se permite que un niño pierda una comida o la haga mal. Pero el adulto cree que la indiferencia respecto de la comida es una virtud, y no comprende que con ello destruye la rutina adquirida por sus intestinos y echa los fundamentos de una irregularidad habitual.

No se tolera que un niño rechace los alimentos que no le gustan; se le obliga a una alimentación establecida razonablemente. Pero el adulto come cuanto quiere de alimentos inconvenientes y no toma aquellos de que su cuerpo tiene necesidad. Yo conocí un hombre que vivió varios años sin más alimento que manzanas y nueces. Murió a los cuarenta y cinco años de anemia perniciosa.

El estómago humano debe estar suficientemente abastecido, pero no lleno con demasia. No está bien vacío, salvo durante el sueño. Se vacía en seis horas aproximadamente cuando está sano; de modo que deben hacerse tres comidas por día, a cinco o seis horas de distancia. Si se vela es necesaria una comida adicional.

Aun sin saber nada de la ciencia de la nutrición, cualquiera puede observar síntomas que lo guíen; el hambre, la sed, la incomodidad consecuentes a la sobrealimentación, la acumulación de peso excesivo. Sabemos que el cuerpo se compone de ciertas combinaciones químicas; de ello debemos deducir que el mejor es un régimen variado: legumbres, carnes, formas distintas de almidos y de azúcar.

Hay que comprender las relaciones entre la sangre y los músculos para apreciar bien la importancia del «entrenamiento» para los ejercicios violentos. La contracción vigorosa de los músculos obliga a la sangre a volver al corazón tan rápidamente, que los lotidos de este órgano tienen que aumentar para recibir aquel mayor volumen. El corazón joven es menos susceptible a la fatiga. Este hecho se demuestra con el fenómeno conocido, de jóvenes de treinta años que han envejecido demaciado pronto por haberse entregado activamente a los deportes.

Por lo que hace al sistema muscular, el trabajo manual siempre es preferible al trabajo de despacho, puesto que pone en acción un número mayor de músculos. La naturaleza sedentaria del trabajo de oficina agota unos músculos mientras atrofia otros.

El trabajador de despacho dedica las veladas quizá a distracciones mentales; pero la inactividad física es la misma que durante la jornada. No hay programa fijo de ejercicios.

Generalmente el hombre de negocios se entrega a fin de semana a una orgía de juegos, ejercicios y movimientos, obligando con ello a su cuerpo a un régimen para el que no está preparado.

Entre estos extremos se encuentra el término medio de la felicidad y, sobre todo, el de una vida larga con buena salud.

DR. RUTH E. WADSWORTH