

# El Avisador Numantino

PERIÓDICO POLÍTICO DE INTERESES GENERALES Y NOTICIAS.  
SE PUBLICA LOS JUEVES Y DOMINGOS

**PRECIOS DE SUBSCRIPCIÓN**

En esta capital y fuera de ella, una peseta cincuenta céntos, al trimestre y CINCO al año, pago anticipado. Se suscribe en Soria, en la Librería de V. Tejero, Collado, 54. Único punto de suscripción

**DIRECTOR PROPIETARIO**

**D. VICENTE TEJERO**

El precio de los anuncios, remitidos y comunicados, convencional y económico.

La correspondencia se dirigirá al Administrador del periódico calle del Collado, número 54, Soria.

## HIGIENE KNEIPPISTA

VI.

«Cómo habéis de vivir» ese libro que puede considerarse como compendio de la Higiene kneippista, pues de las dos partes que la obra comprende la primera, única que he de extractar, se ocupa de las condiciones indispensables para gozar de salud y de los medios para conservarla.

Al tratar de la influencia que la luz ejerce en la salud del cuerpo y del espíritu, el P. Kneipp hace notar la diferencia entre el alumbrado antiguo y el moderno, y al hablar del primitivo modo de alumbrarse por la teas y la leña seca, y del aceite después, compara estos medios con los modernamente empleados por el petróleo, gas y electricidad. Dice que la vista en general ha perdido en vigor lo que la luz ha ganado en intensidad; pues antes, al rededor de una mesa y con una luz de velón, candelil ó vela sentábanse las gentes y se entregaban á la lectura, sin quejarse del poder visual; mientras que hoy esas mismas gentes, acostumbradas al alumbrado de petróleo, gas ó eléctrico, se encuentran casi á oscuras con aquellos sencillos elementos. Condiéese también de que antiguamente eran muy contadas las personas que usaban lentes, mientras en el día se ven á innumerables jóvenes que nada saben hacer sin ellos, estimando como único remedio para atajar el mal, acostumbrar la vista á la clara luz del sol, haciendo que ésta penetre cuanto sea posible en las habitaciones. Censura justamente la conducta de muchas personas de la alta sociedad que habitando espaciosos salones con amplias ventanas, no dejan penetrar la luz con el uso de visillos, cortinones y transparentes, convirtiendo las habitaciones en téntricas estancias, muy perjudiciales para la salud.

Respecto al aire, dice el sabio higienista que el hombre siempre debe procurarse un aire puro, fresco y oxigenado y que á todo trance debe evitarse el impregnarlo del humo del cigarro, tan contrario á la salud como á la limpieza y elegancia. El aire de la noche es tan saludable

como el del día y no hay inconveniente alguno en dormir en habitaciones con el balcón ó ventana sin cerrar, pues lo único que hay que evitar siempre son las corrientes de aire, nocivas en todas las ocasiones.

Al tratar del calor y el frío en sus relaciones con la salud, hace resaltar la sabiduría Divina, que supo preservar de los extremados rigores de la temperatura á todos los animales, dándoles un ropaje acomodado á las estaciones.

Pero cuando Kneipp se coloca á mayor altura es cuando habla de los vestidos, acerca de los cuales hace muy oportunas y atinadas observaciones y da consejos interesantísimos. Desde luego se opondrá á las exigencias ridículas de la moda y dice que para precaverse contra la influencia desagradable y dañina del frío, debe dotarse al cuerpo de calor natural, lo que se consigue mediante la regular circulación de la sangre, que, como es sabido, es el líquido encargado de repartir el calor por todo el cuerpo; pero para ésto se hace preciso aportar á la sangre los elementos necesarios para comunicarle fuerza y vigor, lo cual se consigue eligiendo una buena y apropiada alimentación. El segundo medio para preservarse del frío es el vestido. En nada se cometen tantos descuidos, desciertos y atrocidades como en la manera de cubrir la desnudez. En primer término, lo que importa, como ya he indicado en mis anteriores artículos, es endurecer el cuerpo, acostumbrándolo á los cambios de temperatura, cubriéndolo lo menos que sea posible, pues las manos y la cara, por llevarlas siempre al aire, son las partes menos sensibles. Nada tan perjudicial como acostumbrar al cuerpo solamente á una temperatura elevada.

De muy buen grado transcribiría aquí algunos párrafos íntegros de la obra citada más arriba; pero no permitiéndolo los estrechos límites de un artículo, únicamente puedo decir que el abrigo debe repartirse con igualdad por todo el cuerpo, pues el abrigo solamente, como una mala costumbre lo aconseja, la cabeza, cuello ó pecho es perjudicialísimo para todas y cada una de las partes del organismo, porque el exceso de ropa produce mucho calor y por consiguiente ma-

yor cantidad de sangre á la parte abrigada, con perjuicio de la misma y de todo lo demás. No hay que buscar la causa de las anginas y otras enfermedades de la garganta si no en el mimo que al cuello se da por el exceso de abrigo, cuando esas partes tan delicadas é importantes son las primeras que debieran endurecerse, exponiéndolas siempre, como la cara y manos á la intemperie. ¡Cuántos constipados y pulmonías acarreañan las toquillas y pieles que usan las señoras! Conviene repetirlo: las partes del cuerpo que más en contacto se ponen con el aire son las menos expuestas á enfermar. No he de hablar aquí de la forma de los vestidos, pues en esto, hasta en los más elementales y rutinarios tratados de higiene está convenido que los anchos y holgados son los mejores, ya porque no impiden para nada la circulación de la sangre y ya también porque preservan mejor del frío y del calor por la atmósfera que entre el hueco que dejan se produce. En el artículo siguiente trataré del uso de la ropa interior, pues acerca de este punto conviene saber á qué debemos atenernos si, como no dudo, nos interesamos por conservar la salud.

MANUEL MARÍN Y ROJO.

Vinuesa 1.º Septiembre 1897.

## Carta de Madrid.

Madrid 8 de Septiembre de 1897.

Br. Director de EL AVISADOR NUMANTINO.

Mi querido amigo: Las impaciencias de cuantos tienen sus hijos en las campañas de Cuba y de Filipinas aumentan á medida que se van sucediendo los días y nada se sabe que calme la natural ansiedad de tantas familias que esperan un término á tan cruentas luchas. Continúa la racha del silencio para dejar el paso expedito á los vaticinios políticos. Estos lo invaden todo, como si la felicidad de esta nación querida sobreviniera con el advenimiento al poder de los unos, para que los otros vayan á la oposición á

organizarse y los de mas allá se unan y los de más acá se lancen al campo. Mientras los partidos políticos se entretienen en tejer y tejer noticias é impresiones, el nuevo ministro de los Estados Unidos ha llegado ya á San Sebastián; hizo su visita de cortesía al Sr. Duque de Tetuán; y hoy Mister Taylor dará un banquete en honor de Mister Woodford, y mañana ó pasado, presentará á S. M. la reina las credenciales que le acrediten cerca de la Corte de España y ya estará el nuevo diplomático en disposición de entrar en funciones. Mientras esto se promueve en San Sebastián, aquí el general Sr. Azcárraga continuará en la prosecución de sus trabajos para unir á los elementos conservadores, á cuyo efecto llegará á Madrid el día 7 el Sr. Silvela y según el señor presidente del Consejo de ministros no desconfía, ni mucho menos, en un resultado satisfactorio. Tal es el aspecto que ofrecen los sucesos políticos del día, además de las versiones que circulan en el casino liberal de la calle Mayor, en donde ya se habla de pedir el poder.

### Trabajos de reorganización.

Hay que reconocer que el general Sr. Azcárraga desde el momento en que fué nombrado presidente del Consejo de ministros en propiedad, no ha pasado un solo día sin encaminar sus propósitos al fin de reconciliar á los elementos conservadores. Anoche el jefe del Gobierno comió con el señor Marqués del Pazo de la Merced, en el domicilio del presidente del Senado y es creencia general que se hablará de la situación política. Nada, sin embargo, se ha podido traslucir, á no ser la manifestación del Sr. Azcárraga de que no se encuentra vencido ni fracasado en sus trabajos de reorganización. A todo esto los silvelistas insisten en que deben reunirse las Cortes para que allí cada uno exponga sus ideales de las soluciones para lo futuro, mas la conducta que cada cual se proponga seguir, según los lazos de unión de las agrupaciones políticas indispensables para el Gobierno. Este hoy por hoy parece ser que ha entrado en su ánimo el pensamiento de reunir las Cortes. Los ministeriales añaden que semejante propo-

estúpido, salía del edificio por una puerta excusada.

Ya en la calle, recató el rostro y con gran cautela se alejó murmurando:

—¿Qué prefieres? (me dijo aquel hombre) Ir á presidio siendo honrado, ó pasar por honrado sin serlo, y tener dinero?

—Lo primero de ninguna manera; ¿qué hay que hacer para lo segundo?—contesté yo.

—Primero tomar esto—y me dió cien rublos.

—¿Y qué más?—dije.

—No salir estos días de casa, y cuando vaya el barón de Fredorand, á quien ya conoces, escuchar tras de una puerta y no perder sílaba de cuanto hablen él y tu amo el marqués.

—¿Y luego?

—Sin perder un instante, venir á contármelo todo, ya sabes dónde me has de encontrar.

—¿Nada más?

—Nada más.

—¿Y por eso de escuchar dejo de ser honrado?

—Para con tu amo sí; pero lo serás para Dios y el czar, que valen más.

—¿Cuántas clases de honradeces hay?

—Para los estúpidos como tú ninguna.

Luego, aquel hombre se desabotonó, y en su pecho ví brillar la mar de cruces, y en su cinturón noté armas.... Y mientras yo miraba unas y otras con un poquito de miedo, me dijo:

—Ya lo sabes, ¡jojo! ¡mucho ojo! y la lengua queda,

—Tengo mi plan de venganza; pero he de aplazarlo para cuando los enamorados se hayan fugado y vivan juntos, casados ó no, según otorgue ó niegue el de Sentisk su consentimiento.

—¡Fugarse la de Sentisk con un estudiante....!—gritó escandalizado el orgulloso marqués.

—Como suena, querido, ya no hay clases.

—No lo creo.

—Antes de un mes lo crearás, tú no sabes de la misa la media.

El marqués se había levantado y paseaba la estancia agitadamente, mientras el de Fredorand le contemplaba con disimulo y decía para sí:

—Los doscientos mil rublos son míos.

—¿De qué cantidad habíamos hablado....?—interrogó el marqués de pronto, dejándose caer en un sillón.

—De doscientos mil rublos.

—¿Una fortuna!

—Ja, ja, ja....

—Te ríes....

—La condesa llevará á su matrimonio veinte millones por lo pronto....

—Tiene razón este perdido—pensó el marqués.

—Y si yo soy quien te quita los obstáculos para llegar á poseer á la condesa.... me parece que....—continuó con flemma el de Fredorand, como si hubiera leído el fugaz pensamiento de su amigo.

—Es que pudiera darse el caso, que creo de muy buena ley en la partida, de que mi dinero te sirviera





# SECCION DE ANUNCIOS

LEYENDO SE GANA DINERO

## "La Numantina."

Gran establecimiento de ferretería y taller de cerrajería de  
**CLAUDIO ALCALDE**

Numancia 29, 31 y 33 y Ramillete 1.—(Antes 24 y 23).

Tengo el honor de poner en conocimiento de mi numerosa clientela, y del público en general, que dispongo de una magnífica colección de camas inglesas y del país en todas clases y tamaños, advirtiéndole que puedo ofrecer este artículo en mejores condiciones que nadie por hallarme en relación directa con las principales casas del extranjero, ofreciendo dichas camas desde 15 pesetas en adelante, pudiéndose elegir desde el citado precio hasta lo más caro, lujoso y elegante, con arreglo á los adelantos modernos, tanto en incrustaciones como en mosquiteros colgados.

### Batería de cocina.

Desde el objeto más preciso hasta el más difícil de adquirir, en competencia y sin rival. ESPECIALIDAD en herramientas para diferentes artes y herrajes para obras con grandes ventajas.

GRAN COLECCION en telas metálicas y cribas de idem. Alambres de todos gruesos, tuberías, pesas y medidas, grifos de latón y madera, cubos y jarrones para lavabos, planchas de vapor, nuevo sistema, hierro para rejas, espino artificial para cercados, tubos cristal para alumbrados, copiadores de cartas, estufas en todos tamaños, caloríferos, calentadores, cafeteras rusas, jaulas de todos tamaños, cartuchos fuego central y Lafuchet, bombas de todos sistemas y una profusión de artículos que no se detallan por no molestar al público. Bonito y variado surtido de lámparas y quinqués á precios muy favorables. Cajas de fondos

NOTAS.—Esta casa concede un beneficio de un 2 por 100 á todo parroquiano que haga de gasto 50 pesetas, siendo al contado. También se encarga de adquirir en el momento toda clase de artículos por difíciles que sean, dentro de su ramo y á petición del cliente.

### GEOGRAFÍA PARTICULAR

DE LA

PROVINCIA DE SORIA

por

D. Anastasio González Gómez,

Maestro de 1.ª enseñanza.

Acompañan á esta obra útiles y convenientes estadísticas, como la municipal, escolar y parroquial; precio de los billetes de los viajeros en los ferrocarriles; mercados y ferias; puestos de la Guardia Civil; pueblos de etapa y administraciones del Giro mutuo, por lo que viene á ser una curiosa y verdadera

### Guía de la provincia de Soria.

Por su indiscutible utilidad y sus buenas condiciones tipográficas puede utilizarse como libro de lectura en las escuelas.

Véndese en la imprenta y librería de V. Tejero, al precio de UNA peseta ejemplar y DIEZ pesetas docena.

Collado, 54.—SORIA

### PURIFIQUE Vd

EL AIRE quemando PAPEL DE ARMENIA  
El mejor de los DESINFECTANTES



En interés de los enfermos y personas que les cuidan, los médicos recomiendan purificar el aire quemando PAPEL DE ARMENIA  
Venta: Farmacias, Droguerías y Perfumerías por mayor: GERRAN Y C.ª — BARCELONA

### LA UNION Y EL FENIX ESPAÑOL

COMPANIA DE SEGUROS REUNIDOS.



Domicilio social: Madrid, calle de Olózaga, núm. 4.

(Paseo de Recoletos).  
GARANTÍAS

CAPITAL SOCIAL EFECTIVO.....	PESETAS	12.000.000
PRIMAS Y RESERVAS.....		43.598.510
TOTAL.....		55.598.510

32 años de existencia.

Seguros contra incendios.

Esta gran Compañía nacional asegura contra los riesgos de incendios.

El gran desarrollo de sus operaciones acredita la confianza que inspira al público, habiendo pagado por siniestros desde el año 1864, de su fundación, la suma de pesetas 59.159.694'43.

Subdirector en Soria, D. José Castellví y Catalá.—Plaza de Herradores, 15 bajo.

Seguros sobre la vida.

En este ramo de seguros contrata toda clase de combinaciones, especialmente las Dotales Rentas de educación, Rentas vitalicias y Capitales diferidos, á primas más reducidas que cualquiera otra Compañía.

A. PORRAS. Dentista especialista en dentaduras, orificaciones y extracciones de muelas sin dolor. Contesta á consulta. Arenal, 22, duplicado. Madrid.

**MADRES** SALES GALACTÓGENAS del Doctor KLEIN  
Para aumentar y mejorar la leche de las mujeres que crían. Los niños crecen más robustos y les facilita la dentición.

GRAN ZAPATERÍA

### DEL PROGRESO

DE LOS SEÑORES

LAPUENTE Y MODREGO

86. Collado, 88, Soria.

Esta casa ofrece al público un abundante y variado surtido de calzado en últimas novedades para caballeros, señoras y niños, lo mismo en fino como en ordinario, todo construido en sus talleres por oficiales de primera y material tanto del reino como del extranjero, de las mejores fabricas conocidas.

Esta acreditada casa no omite gustos ni sacrificios que estén á su alcance, para seguir dando gusto á su clientela y á cuantas señoras y caballeros tengan el gusto de visitar este establecimiento.

CHOCOLATES Y CAFES

DE LA

COMPANIA COLONIAL

TAPIOCA, THES

50 Recompensas Industriales

DEPOSITO GENERAL

CALLE MAYOR, 18 Y 20

MADRID

### Dr. KLEIN

AUTOR DE LAS PASTILLAS NIELK

### ANEMIA PASTILLAS FOSFATADAS Dr. KLEIN

DEBILIDAD, CONSUNCIÓN, RAQUITISMO, ESCRÓFULA, CONVALESCENCIA, EMBARAZO, DENTICIÓN, TISIS, &c.  
Estas pastillas pueden tomarse solas ó también disueltas en agua formando solución de fosfato de cal. Ventajas que tienen sobre los otros preparados de cal: 1.ª Ser completamente asimilables (digeribles); 2.ª No contener nada de hierro, así es que deben tomarse los enfermos predispuestos á congestiones é irritaciones pulmonales y bronquiales; 4.ª Quienes tanto perjudican los preparados que contienen hierro; 3.ª Estar dosificadas con exactitud; 4.ª Conservarse indefinidamente; y 5.ª Ser el preparado de cal más económico, pues contiene doble cantidad de fosfato de cal que los que se venden á mayor precio.

### ASMA LICOR ANTIASMÁTICO DEL Dr. KLEIN

CATARRO, SOFOCACIÓN, DIFICULTAD DE RESPIRAR  
Cura el asma atacando las causas productoras del mal.

### TOS GOTAS CALMANTES DEL Dr. KLEIN

PASTILLAS PECTORALES DEL Dr. KLEIN  
Eficaz remedio para combatir y calmar toda clase de tos, por rebelde y crónica que sea. No contienen opio ni morfina.

PUNTO DE VENTA: Farmacia, Collado, 84.— Santiago Ruiz, Masadillers, 82. Barcelona.

### ALEMANIA

### BÁLSAMO ANTI-REUMÁTICO DEL DR. BADE

ÚNICO DEPÓSITO EN SORIA

FARMACIA DE RUIZ

Este excelente preparado da maravillosos resultados en toda afección reumática. A cada frasco acompaña su prospecto.

Precio: 5 pesetas frasco.

### SE BUSCA AGENTES SERIOS

Personas de todas clases, deseando encargarse de la Agencia de una sociedad por acciones, mediante fuerte remesa, han de dirigirse bajo F. J. 300 al Centro de anuncios de G. L. Daube & C.ª Francfort s/M.

### Aritmética y Sistema métrico

bajo una forma precisa, útil y conveniente para los niños que frecuentan las escuelas de primera enseñanza, por

D. ANICETO PÉREZ Y DURÁN

Obra declarada de texto para las escuelas de instrucción primaria.

Véndese en la Librería de Vicente Tejero á 0.75 pesetas ejemplar y 7,50 pesetas docena.

### Tónico-genitales del Dr. MORALES

Célebres píldoras para la completa y segura curación de la IMPOTENCIA debilidad, espermatorrea y esterilidad.

Cuentan 27 años de éxito y son el asombro de los enfermos que las emplean. Principales boticas, á 30 reales caja, y se remiten por correo á todas partes.

Dr. Morales.—Carretas, 39.—Madrid. En Soria, J. Morales, sucesor de Calahorra.