

# EL DIARIO

Periódico imparcial

## Precios de Suscripción

En Orihuela, un mes . . . 1 pta.  
Fuera, un trimestre . . . 3 50 »  
Pago anticipado

Oficinas: San Pasual, 9

No se devuelven los originales que se nos remitan aunque no se publiquen

## Anuncios y comunicados

A PRECIOS CONVENCIONALES

Toda la correspondencia de carácter administrativo, al Administrador

## BAÑOS de La Q. B.

Se pone en conocimiento de los numerosos abonados a este establecimiento balneario; que han quedado abiertos al público.

Los precios; de costumbre; son los siguientes;

Balsa grande, 9 baños, 7 pesetas  
" " 1 baño, 1 " "  
Balsa pequeña, 9 baños, 5 pesetas  
" " 1 baño, 0'75 id.

El trayecto de carretera comprendido desde las puertas de la Olma hasta el balneario, estará regado todos los días.

## Alimentación racional y económica

En todos los países levántase un clamor general contra la carestía de la vida. Hay fundamento para ello porque el hecho es cierto: la vida se va haciendo más cara de año en año.

Pero el coste del vivir se descompone en varios sumandos que conviene examinar por separado.

Debe figurar en primer lugar la alimentación, pero hay que contar, además, con otras muchas cosas.

Hace sesenta años la mayor parte de la gente ignoraba lo que es el bienestar. Hoy, a través de muchos esfuerzos y de innegables privaciones en determinados grupos sociales, la generalidad vive

mejor que hace dos tercios de siglo y disfruta de comodidades con que entonces no soñaba. Al candil, al velón, a la bujía y al quinqué han sucedido el gas y la electricidad; en lugar de ir a pie se va en tranvía, en ferrocarril, en bicicleta, en automóvil, según los medios y los casos; las viviendas son más sanas y más cómodas, se viste mejor y la vida social ofrece ventajas y alicientes para la comodidad, para la cultura y hasta para el recreo de los más, que antes no se conocían.

Todo esto cuesta dinero al individuo, al Municipio y al Estado, y para sufragar el aumento de gastos ha sido preciso aumentar el precio del trabajo y reforzar los impuestos, lo cual es causa, a su vez, de la elevación, siempre creciente, de los precios de los alquileres, de las primeras materias, de los transportes, etc.

Para que estos aumentos guarden relación con el de la remuneración debida al trabajo en todos los órdenes, para que no dificulten o perturben la producción y para que se distribuyan más equitativamente posible entre la masa social, no han tenido los economistas más remedio que estudiar si procede el reformar los sistemas de tributación y el alterar las relaciones que actualmente existen entre los diferentes elementos económicos que integran la sociedad, todo con el fin último de aumentar el bienestar individual y general y hacer este bienestar lo más barato que se pueda, precisamente para irlo poniendo al alcance del mayor número.

Pero, prescindiendo ahora de lo que se deba y se pueda lograr con esta tendencia reformista, es, indudablemente, útil examinar lo que pueda hacerse, en las condiciones actuales, con el factor alimenticio en lo que esté al alcance del individuo.

El problema es el siguiente: Dentro de cada país, dadas sus condiciones económicas respectivas, las costumbres reinantes, el clima, etc., ¿es posible reducir los gastos actuales de la alimentación sin que ésta descienda del límite mínimo debido? Los economistas dicen que no; los hombres de ciencia, que sí. Veamos los argumentos de estos últimos.

Preciso es confesar que, respecto a la elección de alimentos, nos guiamos, generalmente, por la rutina y por una multitud de preocupaciones. Lo racional será,

desatendiéndose de todo, preferir los alimentos que, a igualdad de precio, tengan mayor poder nutritivo; o bien los que, con igual poder nutritivo, sean más baratos.

En una palabra: debe elegirse el material alimenticio que suministre la unidad de valor nutritivo a precio más bajo, o la mayor suma de unidades nutritivas por la unidad monetaria.

Pues ocurre, y es natural que económicamente así suceda, que el precio corriente de un alimento, su cotización en el mercado, no depende de su poder nutritivo, sino de su coste de obtención, de su abundancia o escasez en momentos determinados, de la facilidad o dificultad de su conservación, del gusto del público, de la época del año y de otra multitud de contingencias.

Pero así como en el comercio de abonos, por ejemplo, el precio de éstos se regula por las unidades de elementos fertilizantes (nitrógeno, ácido fosfórico, potasa) que contengan en estado asimilable, así el hombre que cuenta los céntimos que puede gastarse en alimentarse (y al cual se dirigen estas líneas) debe, atendiendo a los precios corrientes, elegir los que por menos precio le den mayor cantidad de unidades nutritivas, en el mejor estado posible de digestibilidad o asimilaciones. Éstos serán los alimentos verdaderamente baratos, y con varios de ellos podrá formarse su ración, combinándolos de modo que ésta sea completa y lo más acomodada, dentro de las circunstancias,

**EL GLOBO** *Martinez y Ferrer*

*Alfense XIII— ORIHUELA — Frente al Hotel España*

Establecimiento de tejidos .: Temporada de verano

Ultimas novedades para señora .: Especialidad en generos blancos y negros

Estambres .: Cheviot .: Gergas .: Armures y mantas de viaje

**GRAN PAÑERIA**

**La Alhambra**

Gran establecimiento de tejidos

**José Marin Garrigós**

Temporada de verano de 1912

Grandes novedades en toda clase de generos para trajes de señora y señoritas. Inmenso y variado surtido en generos blancos. Especialidad para trajes de caballero.

MAYOR, 31 y 32 — ORIHUELA

sus gustos y sus condiciones fisiológicas.

Pero, se dirá cómo van a conocer las gentes, y especialmente las clases más necesitadas, el equivalente nutritivo de los diferentes materiales alimenticios?

A esto han acudido los sabios formando cuadros donde constan los alimentos principales con la cantidad de sustancias nutritivas efectivas que contienen por kiló gramo. He aquí una de estas listas, cuya importancia práctica no se puede negar:

Bacalao seco . . . . .	611 grs
Quesos (término medio)	402 »
Lentejas . . . . .	320 »
Julias secas . . . . .	299 »
Guisantes . . . . .	294 »
Carne de vaca, magra y sin hueso . . . . .	226 »
Arroz . . . . .	225 »
Pastas farináceas alimenticias . . . . .	225 »
Bacalao salado . . . . .	200 »
Arenques . . . . .	195 »
Huevos . . . . .	180 »
Pan blanco . . . . .	153 »
Higos secos . . . . .	120 »
Patatas . . . . .	46 »
Frutas (término medio)	25 »

Esta lista demuestra que la tradicional creencia de que la carne y los huevos son los mejores reconstituyentes, es decir, los materiales de mayor equivalente alimenticio, es un error lastimoso.

Pero, para ver aún más clara la cuestión, se puede formar otra clase de cuadros en los que, teniendo a la vista los precios medios corrientes de las principales sustancias alimenticias y la cantidad de materias nutritivas que contiene cada una, se expresa cuántos gramos de estas materias nutritivas se adquiere por una unidad monetaria, por una peseta, por ejemplo.

Véase un cuadro de esta clase:

	PRECIO — Ps. por kilo	MATERIAS nutritivas Grs. p. pta.
Judías . . . . .	0.70	426
Lentejas . . . . .	0.65	436
Patatas . . . . .	0.15	306
Pan . . . . .	0.50	300
Arroz . . . . .	0.80	280
Pastas alimenticias.	0.80	280
Bacalao seco . . . . .	2.40	218
Arenques . . . . .	1.00	195
Bacalao salado . . . . .	1.20	166
Quesos . . . . .	3.00	134
Carne sin hueso . . . . .	2.50	90
Huevos . . . . .	2.50	72
Frutas . . . . .	0.50	52

Aquí se ve que la carne y los huevos, que suelen ser los alimentos preferidos, ocupan lugares muy bajos en la escala, es decir, que su adquisición es antieconómica. En cambio, las legumbres secas y la patata ocupan los primeros puestos, debiendo corresponder el primer lugar a las lentejas, pues aunque figuran después que las judías tienen la ventaja de digerirse mejor.

Se puede, pues, formar una combinación constituyendo la ración alimenticia con legumbres secas (por el nitrógeno que contienen), pastas y quesos (por la grasa) y pan (por el carbono), con ciertas cantidades de legumbres u hortalizas verdes y de frutas, según la estación y los precios corrientes. De este modo se consigue una alimentación completa y económica, porque, si bien se examina, resulta que los alimentos más nutritivos son precisamente los más baratos.

Conviene variar discretamente las materias alimenticias para que el estómago no se fatigue. Para esto siempre hay margen, eligiendo entre las diferentes sustancias

que ocupan lugares elevados en la escala, y entre ellas debe contarse el bacalao.

De todos modos se encontrará, procediendo de este modo, una economía positiva sin perjuicio de la nutrición del organismo, antes al contrario.

La cuestión es armarse de energía y de constancia contra la rutina y convencerse de que la carne no es precisa como base de alimentación. Es uno de los alimentos en que se paga más cara la unidad nutritiva, sin que el organismo obtenga la ventaja correspondiente.

Hay, pues, medios, con un poco de atención y de cuidado, de lograr una alimentación racional con una economía bien marcada.

En zootecnia, los que se dedican a la cría de animales han estudiado con el mayor detalle las condiciones nutritivas y económicas de la ración de entretenimiento y de la ración de producción, y lo cierto es que esta cuestión, examinada en todas sus fases para las especies zoológicas domésticas, no ha sido hasta ahora atendida debidamente en lo que se refiere a la especie humana.

El hombre, por lo común, tiene cierta libertad para elegir su alimentación, y este albedío, sin los conocimientos apropiados, le aparta las más de las veces, procediendo a ciegas o guiado solamente por la rutina, de lo que en este asunto es lo racional y lo económico.

VICENTE VERA.

(De «El Imparcial»).

**NOTICIAS**

Con motivo de haberse suspendido los ejercicios de oposición a Correos, hasta el mes de Septiembre próximo, ha

regresado de la corte, nuestro joven y querido amigo, D. José Bucardo.

Anoche estuvo regularmente concurrido el paseo de la Glorieta, donde se celebró la verbena extraordinaria del verano, amenizada por la banda municipal de música.

De su viaje de novios, han regresado nuestro querido amigo particular, don Ricardo García López, y su joven esposa, doña Marina Bellido, a los que reiteramos nuestro parabien.

Ayer a las tres y media de la mañana dejó de existir, tras larga enfermedad, la bondadosa señora doña Julia Ibáñez de Martínez.

El sepelio verificó por la tarde a las cinco, presidiendo el duelo el alcalde D. José Ferrer, el teniente coronel de esta zona D. Luis Fontán y el industrial D. Luis Martínez, pariente de la finada.

Asistió numeroso público, testimoniando las grandes simpatías de que gozaba la finada.

Enviamos a su familia la expresión de nuestro sentimiento, y de nuestros pectores demandamos una oración por el alma de tan virtuosa señora.

Después de pasar breves días en esta, ha regresado a la capital, nuestro distinguido amigo D. Eduardo Cernuda.

Se ha posesionado del cargo de magistrado de la audiencia provincial de Alicante, D. Aurelio Ballesteros.

Con objeto de pasar la estación veraniega, ha marchado a la capital de nues-

# IMPRESA

PAPELERIA Y OBJETOS DE ESCRITORIO

DE

## Juan Sansano

SAN PASCUAL, 9 — ORIHUELA (ALICANTE) :—

En este establecimiento se hacen toda clase de trabajos tipográficos, en color y en negro, muy artísticos y económicos

Se vende papel de todas clases, sobres, plumas, portaplumas, lapiceros, tinta negra-negra, tinta para sellos, escribanías, sacafirmas, carpetas, recordatorios, dietarios, libros rayados, libretas, esquelas de funeral, papeles para flores artificiales, menaje para escuelas, postales, globos de papel seda, libros de literatura, historia, filología, medicina, ciencias y artes, obras y material completo para primera enseñanza, libros de consulta y de utilidad

para los maestros, sellos de cauchú, revistas de modas, esmaltes, objetos religiosos, devocionarios, vidas de santos, rosarios, estampas, etc. Se venden á plazos, obras de literatura, diccionarios, etc. Suscripciones á periódicos

tra provincia, la distinguida Srta. Mercedes Calvet.

Se encuentra en ésta pasando una temporada junto a su familia, nuestro distinguido amigo el canónigo maestra escuela de la Catedral de Sigüenza, don Carlos Esquer.

Esta semana, son esperados los toros de la ganadería de doña Joaquina Flores que el día quince han de lidiar los diestros «Celita» y «Gordet». Los bichos, tienen en su mayoría, los cinco años cumplidos, y de su historial en la ganadería como del resultado de las tientas, y de crianza y lámina, tenemos las mas excelentes referencias.

El contratista de caballos, para la corrida tiene ya adquiridos buen número de ellos, y por cierto, que son bastante superiores a los que se acostumbran a comprar para estos espectáculos.

Todos los detalles de organización de la corrida, hacen esperar, que revista los caracteres de un verdadero acontecimiento taurino.

Ha salido para Torrelamata acompañando a su apreciable familia, nuestro querido amigo D. Ricardo Soler, secretario particular del alcalde de esta ciudad.

La compañía de ferrocarriles Andaluces ha establecido trenes especiales para la corrida que el jueves tendrá lugar en la Plaza de Toros de Alicante siendo el precio de los billetes de 3'75 pesetas en segunda y 2'50 pesetas en tercera.

### BOLETIN RELIGIOSO

Santo para mañana:  
San Felicísimo.

### CAMPAÑA CONTRA LA LANGOSTA

El ministro de Fomento ha dictado una real orden dando por determinada la campaña de plimavera contra la langosta. Para la próxima dispon:

1º Que todos los que por motivo del cargo que desempeñan estén constantemente en el campo, observen los sitios donde se efectúa la novación, denunciando los terrenos.

2º Que los jefes de las Secciones agrónomicas ordenen inmediatamente su comprobación y acotamiento.

3º Las Juntas locales formularán presupuesto de gastos para su extinción en estado de cuenta.

4º Aplicación de las penalidades que señala la ley por no estar constituidas las Juntas locales o que no funcionen legalmente.

### ADVERTENCIA

Los señores suscriptores a EL DIARIO, que durante la temporada veraniega se ausenten de la ciudad, recibirán nuestra publicación en el punto que veraneen, sin aumento de precio en la suscripción, con solo indicarnos la dirección.

### ANUNCIOS ECONÓMICOS

Francés Esperanto — Lecciones a domicilio — José María Sarabia Vergel.

Enrique Luis, Pintor — Calle de San Juan Orihuela.

Se desean representaciones y se administran fincas. — Sansano, Imprenta.

Casa de comidas — José Gil, Calle de la Acequia.

Figurines y revistas de modas — José María Soriano Bueno, Sanan, Orihuela.

Comisiones y representaciones — Antonio Soriano Bueno, Plaza de Monserrate.

Papeles para bordados. — Imprenta de Sansano

## Banco Hipotecario de España

Préstamos con hipotecas sobre fincas Rústicas y Urbanas, por importantes que se soliciten.—Periodo de 5 a 50 años.

Interés: 4 25 por 100 anual con amortización.

El Banco cancela los préstamos que pesen sobre las fincas y entrega el capital sobrante.—En 15 días quedan ultimadas las operaciones, declarando corriente la titulación de las fincas.—Se admiten proposiciones en todas las poblaciones y capitales de España.

Agente General de préstamos, D. ANTONIO SANCHEZ MOLINA.

Solicitar informes a las oficinas en Murcia: Calle del Porche de San Antonio, 117.

## Capitalistas, Propietarios, Agricultores...

El «Banco de las Cooperativas Integrales» COMPRA GRANDES FINCAS ó latifundios siempre que reúnan condiciones para ser revendidas a los labradores parcelariamente y a plazos, (p' gaderos durante veinte años), con el fin de aumentar el número de propietarios y disminuir el de labradores emigrantes. (Según la estadística oficial de inmigración de la República Argentina, correspondiente al año 1911, llegaron a aquella nación, sólo en dicho año, 44.795 labradores españoles.)

IMPOSICIONES DE CAPITAL: Las admite este Banco desde UNA hasta un MILLÓN de pesetas.

INTERÉS: El 6 por 100 fijo o el 4 por 100 temporal, a elección del imponente.

(Las imposiciones al 4 por 100, merced a nuestro original y matemático sistema financiero, que se demuestra y detalla a quien desee, llegarán a multiplicar por SIETE, en plazo muy breve en esta primera emisión, el capital del imponente.)

GARANTÍA: La hipotecaria de las fincas, cuyo valor aumenta extraordinariamente al ser parceladas.

Presidentedel Concejo de Administración:  
EXCMO. SR. CONDE DE RETAMOSO

Gerente: D. LUIS SALA ESPIEL

NOTA — Este Banco, al mismo tiempo que reparte una finca entre los labradores, les crea (con capital independiente del que ingresa para compras de fincas) una COOPERATIVA INTEGRAL, del tipo de las que viene creandose con éxito creciente desde 1908, les dirige técnicamente y les facilita todo lo necesario para la explotación científica y reproductiva de la Agricultura.

Demostraciones y detalles:

## Cooperativa Integral de Orihuela

ALFONSO XIII, NÚM. 3

ORIHUELA, IMP. DE JUAN SANSANO

## Banco de Cartagena

Cartagena, Murcia, Alicante, Sevilla, Cádiz, Huelva, ORIHUELA, Lorca, La Unión, Aguilas Mazarrón Caravaca, Cieza, Meliilla, Hellin Elche Yecla y Alcoy

*Este establecimiento ofrece las mayores*

*facilidades para las operaciones siguientes*

Compra y venta al contado y en Bolsa de toda clase de FONDOS PÚBLICOS Y VALORES INDUSTRIALES — Cobro y descuento de cupones y de efectos de giro sobre España y el Extranjero — Cesión de giros en Posetas, Libras, Francos, Marcos, etc. — Giros sobre Cuba, Puerto Rico, Filipinas y principales plazas de América y Asia. — Compra y venta de monedas y billetes extranjeros. — Préstamos y créditos en cuenta corriente, con garantía de valores cotizables — Depósito en custodia de toda clase de valores, sin cobrar premio alguna a sus clientes.

**Caja de Ahorros** A las cantidades impuestas en la Caja de Ahorros se abonan intereses a razón del TRES POR CIENTO anual, acumulables en 31 de Diciembre de cada año. — Los fondos se reintegran a la vista.

## Gran Almacén de Maderas

— DE —

## Adolfo Wandosell

Establecido en la calle de Unión Agrícola, Orihuela.

En tan importante establecimiento, encontrará el público una gran economía en los precios, y maderas en calidad superior a todas cuantas se han vendido en esta ciudad, puesto que el señor Wandosell Calvache tiene firmados varios contratos con las casas más importantes del extranjero, con el fin de poder competir con todos los almacenes de España.

Calle de Unión Agrícola  
**Orihuela**

## El Rojo el Practicante

Ha recibido un bonito muestrario de papeles pintados para decorar habitaciones última novedad de mucho gusto muy baratos, desde 40 centimos piza ocho metros de largo, hasta 15 pesetas.

436 dibujos donde elegir,

Antes de empapelar una habitación, conviene ver el extenso muestrario.

También vende un PIANO vertical sumamente barato.

Darán razón en la redacción de este periódico, San Pascual.

—Nemesia: di a tu chico que mientras no gaste en la escuela las plumas y el papel de casa de Sansano no aprenderá á escribir.



## Gran adelanto



La lámpara „OSRAM“ se fabrica hoy con filamento de HILO ESTIRADO IRROMPIBLE, último invento en la fabricación de lámparas metálicas, que la hace tan resistente como las antiguas de carbón.

La NUEVA LAMPARA OSRAM es hoy la UNICA que resiste a todas

las sacudidas sobretensiones y manipulaciones brusca, pudiéndose considerar como «irrompible».

De venta en el establecimiento

## D. Antonio Vidal

Principe de Vergara 4

## Neurastenia, anemia y debilidad general

Su curación con el

## Miogenol del Dr. Caldeiro

Salud — Fuerza — Vigor

Tónico reconstituyente á base de Eucleógeno y Arrhenal. Remedio soberano para el agotamiento de los nervios, convalecencia y enflaquecimiento, anemia, tisis, parálisis, vértigos, trabajos anormales, etc.

EL MIOGENOL se abre paso por sus propios méritos y es recetado por los médicos más eminentes del mundo.

Los maravillosos efectos que el MIOGENOL produce en el organismo, le ha reservado un lugar preeminente en el rango de los medicamentos á restaurar la energía y la fuerza vital.

Entre los de su especie, el MIOGENOL es el que aporta mayores beneficios por ser un fortificante seguro y eficaz que igualmente opera en los jóvenes que en los ancianos. — EL MIOGENOL no ataca los órganos digestivos, sino por el contrario es un gran estimulante.

EL MIOGENOL tonifica. EL MIOGENOL fortifica. EL MIOGENOL evita la inflamación de las piernas. EL MIOGENOL evita los vértigos y mareos.

DE VENTA EN LAS PRINCIPALES FARMACIAS  
Y EN CASA DEL AUTOR: PUERTA DEL SOL, 9 MADRID.