

Los diez mandamientos de la ley de la salud

Primero. Ten en cuenta que la salud perfecta es el mejor tesoro que se puede poseer y que la higienización es quien facilita ese tesoro.

Segundo. Sé temperante para comer y lavatarte, y no duermas más de siete horas; el que noctambula no puede gozar buena salud.

Tercero. Huye de vibraciones y locales oscuros, porque en la oscuridad es donde viven y se reproducen a millonadas los microbios productores de las enfermedades.

Quarto. Procura ejercitar y airearte a diario, porque el sol y el aire puro son los microbicidas más eficaces que se conocen.

Quinto. Come para vivir y no vivas para comer; refocílate a horas fijas, y la última comida que sea muy frugal, pues «de cenar están las sepulcrales llenas».

Sexto. Si quieres que tu estómago trabaje bien para nutrirte, dale los alimentos bien triturados y mastica; para ello lávate a diario la dentadura con cepillo y agua de jabón común y enjuágala la boca después de cada comida con agua bicarbonatada o perboratada.

Séptimo. No sólo se respira por los pulmones, sino por la piel; procura, pues lavártela con frecuencia para que los poros estén siempre bien abiertos.

Octavo. Al levantarse y al acostarse y antes y después de cada comida, lávate bien las manos, si no quieres adquirir por contagio muchas enfermedades infecciosas.

Noveno. Vístete con ropas que no te opriman el cuerpo e impidan la libre circulación de la sangre; que en el transcurso de la vida que va repartiéndose la mercancía alimenticia a todas las regiones de tu organismo.

Décimo. El precioso sustrato de la higienización lo constituyen «el sol, el aire y el agua», que son los tres elementos de la Naturaleza purificadores y restauradores de la salud.
DR. GORRAL Y MOIRA.

De Abastecimientos

Antes de tres días no habrá pan en Molina del Segura
El alcalde de Molina ha dado cuenta al señor gobernador del conflicto, que se les avecina, por la carencia absoluta de harinas en aquel pueblo, no teniendo existencias más que para tres días.
El gobernador civil ha telegrafiado al ministro de Abastecimientos para que ordene al gobernador de Córdoba, anterior la salida de 150 sacos de harinas de aquella provincia a los señores Sánchez Pastor Hermano, de Balmaz, con destino a Molina.

Vida Religiosa

MARTORAL
El día 3 de Febrero de 1920.—Martes.—San Lázaro, obispo.—Hipólito.—San Ignacio.—San Félix y el Beato Nicolás de Longobardo.
En Mis y Oficio Divino son de San Blas, obispo y mártir, con rito simple y color encarnado.
MES DE FEBRERO
Consta de 29 días.
Está consagrado a la Purificación de María Santísima.
El toque de Alba, por la mañana a las cinco y media.
El toque de Oraciones, por la tarde a las seis.
El toque de Anímas, a las nueve.
VERA Y ALBENIZADO
No desayuna, con Misa rómula, por la mañana a las ocho.
Se rezava, con Bendición, por la tarde a las cinco.
El día 3 de Febrero de 1920, estará la Vera y Alabrado en la iglesia de Capuchinas.

El día 4 en la misma iglesia.
—Capilla de María Reparadora.—Se desayuna por la mañana a las siete con Misa rezada y se rezava por la tarde a las cinco.
ENRIQUEN
En la Catedral: Misa por la mañana a las nueve, con Misa de Firma y Corporal y por la tarde a las tres. Vísperas, Completas, Matines y Laudis.
En Santo Rulalia.—Novena al glorioso mártir San Blas, obispo, al toque de oraciones.
La función de San Blas a las diez predicando don Bernardo Frasno Peñarocha, canónigo de la Catedral.
Desgracia en Zeneta
Ayer al verificar un enganche de vagones del tren n.º 127 el mozo de la misma Pedro Gutierrez Marcos, se produjo una contusión en los dedos índice y corazón de la mano derecha.

MERCADOS	
LONJA	
Los precios a que se ha cotizado en la Lonja el día del 31 actual, son los siguientes:	
	Pesetas pts.
Pastor, los 50 kilos.	14 y 15
Tomates.	32
Hva.	18 y 20
Pimientos colorados.	50
Pimientos verdes.	00
Ajaceobias.	20
Boñitos.	18
Bajocao.	00
Nabos.	5
Limones.	2
Pereos.	30
Guisantes.	12
Granadas.	13
Cardos y apios.	9
Habas.	12
Cebolla seca.	8
Cebolla, la doceña.	1
Cebolla tierna.	00
Ajos tiernos.	0
Coliflores.	2

CÁPSULAS DE QUININA PELLETIER

Las Cápsulas de Quina de Pelletier son soberanas contra las Fiebras, las Jaquecas, las Neuralgias, la Influenza, los Resfriados y la Gripe.

Existir el Nombre en todas Farmacias

ANISOSA Solución Benedicto

Nuestro preparado de compuestos de bicarbonato de sodio y esencia de anís. Sustituye con gran ventaja al bicarbonato en todos sus usos.—Caja: 10 pts.

DEPOSITO Dr. Benedicto, San Bernardo, 11, Madrid

Venta: Principales Farmacias de España

Brugarcos y C.º
FABRICA DE MOSAICOS HEBRAICOS Y ARMADOR DE CEMENTOS

Teléfono: 10, Murcia
Teléfono núm. 153

REMEDIO ANTISEPTICO de incomparable eficacia

PASTILLAS VALDA

EVITAN Y CURAN la Tos, los Resfriados Afeciones de la Garganta recientes ó inveteradas Bronquitis agudas ó crónicas, Catarros, Gripe, Tracheo, Amia, etc.

PERO HAY QUE TENER ESPECIAL CUIDADO de no EMPLEAR más que LAS VERDADERAS PASTILLAS VALDA

PEÑIRLAS, EXIGIRLAS en todas las Farmacias en CAJAS de Ptas. 1,50 CON EL NOMBRE VALDA en la tapa

AGENTES GENERALES: Vicente FERRE y C.º BARCELONA

CEREGUMIL ALIMENTO COMPLETO VEGETARIANO A BASE DE CEREALES Y LEGUMBERS

Mejor que la carne y la leche

ESPECIALIDAD PARA NIÑOS, NOVEDEROS, ANCIANOS, ENFERMOS (DEL ESTÓMAGO Y CONVALESCENTES)

Fernández Cantrely y C.º—Murcia (CÓRDOBA)
Representante y Depositario: SANTOS MORENO, Farmacéutico, CARTAGENA

Manda muestras gratuitas a los señores médicos, que las pidan.

De venta en todas las Farmacias y Droguerías

Mac Andrews & C.º Limited.—London

Consignatarios y agentes de transportes, Importación y Exportación, Banca, Aduanas, Seguros marítimos, etc. Servicio de vapores entre el Reino Unido y España. Buques en BARRCELONA, TARRAGONA, VALÈNCIA, CÁDIZ, CÁDIZ, CÁDIZ, CÁDIZ, CÁDIZ, CÁDIZ, CÁDIZ.

Agentes de la Compañía de Salvamento Británico Enterprise en BARCELONA, TARRAGONA y VALÈNCIA.

Agentes de The Royal Mail Steam Packet Co.º The Pacific Steam Navigation Co.º

y demás Compañías aliadas con servicios para el Brasil, Rio de la Plata, demás puertos de América del Sur, India Occidental, Panamá, Marruecos y las Islas Canarias, desfiladero, Liberia y Gibraltar.

Continuos de averías del Lloyd's Inglés, en Barcelona, Tarragona, València, Almería y Málaga.

Dirección telegráfica y telefónica: MAC ANDREWS.

Agentes en Liverpool: Grea. MAC ANDREWS & C.º Limited

Lomos doloridos



El dolor en los lomos es de preciosa advertencia. Casi siempre revela un estado artrítico. Los riñones, cansados de expulsar una sobreproducción de ácido úrico, quedan macerados, heridos y hacen padecer horriblemente. Entonces el veneno invade el organismo, endurece las arterias y estorba la circulación de la sangre. Todos los artríticos deben saber que los

LITHINÉS del DOCTOR GUSTIN

disuelven el ácido úrico, previenen el exceso de formación del mismo y activan su eliminación.

1'50 Ptas. la caja de 12 paquets para hacer otros de agua mineral, deliciosa y curativa.

Depos. único para España: DALMAU OLIVERES 14, Paseo de la Industria—BARCELONA

EMULSION MARFIL AL GUAYACOL

de Aceite puro de Hígado de Bacalao con Hipofosfitos de Cal y de Sosa, y Guayacol


Premiada en las Exposiciones de Alejandria e Internacional Permanente de Barcelona, con el Gran Premio y Medalla de Oro.

Los innumerables certificados de médicos eminentes que aconsejan el uso de la EMULSION MARFIL AL GUAYACOL y los MILES DE ENFERMOS que HAN CONSEGUIDO SU CURACION con el uso de este medicamento, son la mejor garantía que pueden desear los que tengan necesidad de combatir el ESPROFULISMO, RAQUEISMO, CATARROS, BRONQUITIS CRONICAS, TOSIS rebeldes y DEBILIDAD GENERAL. LA EMULSION MARFIL AL GUAYACOL engorda y fortalece a los niños, desarrollando su sistema óseo. Es el mejor reconstituyente en las convalecencias, y estimula poderosamente el apetito.

Este acreditado y extendido preparado está analizado y aprobado por los Departamentos e Inspecciones de Higiene y Sanidad de España y de todos los países Hispano-Americanos, estando también autorizada su introducción en éstos; y en todos los cuales goza de una gran preferencia sobre los preparados similares de las demás marcas.

De venta en todas las Farmacias de España y América

VINO y JARABE DE DUSARY al Lactofosfato de Cal



EL JARABE DE DUSARY se prescribe a los niños durante la lactancia, á los niños para fortalecerlos y desarrollarlos, así como EL VINO DE DUSARY se prescriben en la Adolescencia, colores pálidos de las jóvenes, y á las madres durante el embarazo.

Deposita en todas las Farmacias

Servicio regular de vapores para el Reino Unido

MAC ANDREWS & C.º LTD.—CARTAGENA

THE ROYAL MAIL STEAM PACKET COMPANY (La Mala Real Inglesa)

Y LINEAS AFILIADAS.—Paseaje, freta y carga general Vapor «Royal», cargada para Londres el miércoles 4. Para cabidas dirigirse a J. García Ramos.—Murcia. Para demás informes dirigirse a Mac Andrews & C.º Ltd.—Cartagena

LA UNION Y EL FENIX ESPAÑOL

COMPANIA DE SEGUROS REUNIDOS

Capital social: 12.000.000 de pesetas efectivas completamente

Agencias en todas las provincias de España, Francia, Portugal y Marruecos 55 AÑOS DE EXISTENCIA

Seguros sobre la Vida.—Seguros contra Incendios.—Seguros de Vales.—Seguros contra Accidentes.

Subdirector en la provincia de Murcia: DON LUIS FERNANDEZ TRILLA.—Oficina: Calle de Cárcavas del Castillo, 34.—MURCIA

Fábrica de Anisados, Licores y Jarabes de B. Bernal Gallego

SUCESOR DE JUAN BERNAL E RIBES

ESPECIALIDAD en JARABES y ANISADOS FINOS y CORRIENTES.—Pídase catálogo.—Primeros premios en Exposiciones nacionales y extranjeras

CASA AYALA (S. A.) Almacén de Música, Abad Fenalca, 1, Alicante. Pianos, autopianos, instrumental, guitarra, acordeones, fonógrafos y pesucela. Para tratar, Victorio, 21, Murcia.

SE VENDE Fotografiados dibujos de línea Se admiten encargos en la Administración de este periódico.

LA MAQUINISTA DE LEVANTE de Miguel Zapata

GARAGE INTERNACIONAL de Sucesores de Ramón Servet

Nuevo Taller de construcciones y reparaciones eléctricas.—Toda clase de instalaciones eléctricas con material de la Sociedad Española de Electricidad

ASEA.—Depósito de motores eléctricos de 1 a 150 caballos.—Grandes talleres de Fundición.—Calderería y Maquinaria para toda clase de trabajos.—Especialidad en máquinas para explotaciones mineras.—LA UNION-CARTAGENA

AUTOMOVILES "ROSE"

Vehículo de 3 plazas, 15 CV americano construido a la europea, con dirección a la derecha, freno eléctrico, con sistema de 12 voltios, magneto alimentado de alta tensión, que se enciende automáticamente por botón, alarma de freno, llevando superada la manivela, tarros lubricantes cilíndricos de dos variedades, para el aceite en fund. parabrisa, cuenta kilómetros e indicador de velocidades, permanentes y copias regulable y cinco llantos amovibles de media europea. Entrega inmediata.

AGENCIAS EXCLUSIVAS PARA LAS PROVINCIAS DE MURCIA, CALISANTER, ALMERIA Y ABRAJAV