

CONSEJOS HIGIENICOS

El madrugar es sano,
lo mismo en el invierno que en verano.
Madruga el jornalero
sólo por eso.... y por ganar dinero.

El trabajo es salud y el ocio tédio.
Trabaja, si no tienes más remedio.

Sé en la labor constante cual la hormiga
sin excederte nunca en la fatiga.
Chi va piano, dijo el italiano,
va sano e va lontano;
y aun se vá, por milagros del progreso,
más *lontano* y más *sano* en tren expreso.

Procura ser frugal en tu alimento.
Si te encuentras sediento,
bebe agua del arroyo cristalino,
y sobre todo si te falta el vino.

Quando comas chuletas, deja el hueso
(que el comérsele implica grave exceso),
y si tomas sardinas,
procura no fragarte las espinas.
No obstante, haz lo que quieras
si te encuentras con buenas fragaderas;
que hay quien se traga el *Larousse* en pasta
se queda tan orondo, y no le basta.

Si quieres disfrutar salud completa,
nunca leas después de la comida;
y si son traducciones del francés,
ni ántes ni después.

Los sábios lo dijeron y es notorio:
«Practica el ejercicio ambulatorio».
(Esto quiere decir, según yo creo,
que los sábios *nos mandan a paseo*).

Si estimas tu salud y tu alegría,
no debes frecuentar la horchatería.
Las *horchatas* son pésimas de veras
y suelen ser peor las *horchateras*.

En alcoba capaz y ventilada
tiene el tranquilo sueño su morada;
de ella aparta braseros tentadores
y la malicie de fragantes flores.
(El que no es quisquilloso y tiene sueño,
duerme en cualquiera parte como un leño).

No te acuestes encima de la cena,
suele decir el vulgo a boca llena;
en efecto, es horrible porquería

porque una cena así, se aplastaría.
Más racional encuentro
el acostarse *con la cena dentro*.

Estos son los principios de la Higiene
que practicar conviene,
y que han logrado suma perfección
gracias a Pero Grullo y Gedeón,
Todo el que los siguiere
llegará a una avanzada senectud,
si es que ántes no se muere
de exceso de salud.

G.

MERCADOS

Precios que rigen en esta plaza el día de la fecha:

	Pesetas
Candeal.....	18,00
Géjar.....	17'00
Cebollas.....	1'75
Titos.....	16'00
Cebada.....	7'00
Avena.....	6'00
Panizo.....	20'00
Anís.....	45'00
Vino tinto.....	4'50
Id blanco.....	4'50
Vinagre.....	00'00
Flemas.....	00'00
Aguardiente.....	0'00
Alcohol.....	0'00
Aceite.....	24'00
Patatas.....	2'52
Queso.....	00'00
Habichuelas.....	14'00
Lana.....	00,00

Daimiel: Imp. de Espadas

OFERTAS Y DEMANDAS

SE VENDE

UNA HUERTA, AL SITIO DE BARAJAS, DE 18 CE-
LEMINES Y 3 CUARTILLOS.

Para tratar: JULIAN M. SIERRA, General Espartero,
21, duplicado.

Se vende una berlina clarens
4 asientos, semi-
nueva en 500 ptas

Informes: ESTACION, 11

DAIMIEL

Panadería de nueva planta

Se arrienda en Ciudad Real recién construida

PARA TRATAR:

BODEGAS DE ANDRES OLIVAS

Mata, 2 duplicado. Ciudad Real

