nución notable de la parte acuesa de la sangre; es necesario que la sangre tenga su composición normal. Luego, A causa de los grandes calores se pierde más por el sudor que la que se puede ganar por los líquidos injeridos; se puede perder en una hora dos o tres libras de sudor. El estómago no podrá soportar cómodamente una dosis equivalente de líquido; y como ésta sería mayor que la que se tiene nece-sidad de beber, hay sustracción en cada vaso que se toma, y tanto mayor cuanto más fria es el agua que se ingresa y que produce por eso mismo un sudor más abundante.

Se comprende fácilmente, pues, que la cantidad absorvida de líquido que la cantidad absorvida de liquido contenida en la saugre yendo siempre en diminución la sed aumenta en proporción igual. Se explica así por que se tiene tanta más sed cuanto más se bebe y porque los helados y las be-bidas heladas después de haber calmado momentáneamente la sed, la producen en seguida con más intensidad.

Las consideraciones precedentes muestran también en que condiciones es necesario beber para refrescarse. Es necesario evidentemente beber evitando el sudor; ganar sin perder.

El medio se puede adivinar; con viene esperar que el cuerpo no esté en transpiración porque a la menor excitación, el sudor se produce y deja de huir el liquido necesario á la saugre; conviene no beber muy frio, para que la reacción de la sangre á la periferia no active las secreciones acuosas; conviene, por último, tragar un poco de sustancia sólida para atenuar la excitación del frio sobre la túnica del estómago y para disminuir siempre la transpiración. En los países cálidos, aun en París

mismo, se bebe á menudo con la ayu

da de una bombilla, de una paja; el hilo liquido cue a paulatinamente sin repeler la sangre y así se refresca, por otra parte, mejor.

No seria recomendar demasiado el beber por pequeños tragos, en vez de introducir bruscamente en el estômago grandes masas de agus fria-

Es cierto que la mayoría de las per-sonas no sabe baber y por lo general todos se adelgazan en el verano, el desperdicio por el sudor está lejos de compensarse con la iogestión de lí-

Se gira en un circulo vicioso. Se debe beber para gahar, y esto es tan exacto que hemos pesado personas que bebian mucho, y, que perdian, en un dia, por los grandes calores, hasta 1500 gramos.

En tésis geoeral se polia casi decir sin que nada haya de absoluto, que toda persona que se adelgaza en el ve rano no sabe beber, y, por consecuen-cia, menos refrescarse. Para refrescarse es necesario naturalmente que haya ganancia.

Por lo tanto, pesaos y aprended a beber.

En resumen, para refrescaros, evitad las bebidas demastado frías y no bebáis sino despacio, y lo menos posible sin comer. Evitad las corrientes de aire y la inmovilidad después de haber be bido sudando. Si el desen de beber llega á ser intolerable, disminuid el sufrimiento aumentando la salivación; y, para esto, tragad un bombón acida lado, ó tened en la boca, un pequeño guijarro, por ejempla.

Darante-las marchas, durante los grandes paseos, esperad, antes de be-ber, un cuarto de hora, para que la transpiración producida por el cansan-cio disminuya bastante; behed, y esperad otra vez un cuarto de hora antes de marchar de nuevo. Así es posible refrescarse sin peligro, sin disminuir las fuerzas del organismo y el cuerpo refrescado podrá hacer una nueva

Estas prescripciones, en spariencia tan elementales, tienen una verdadera importancia. La enfermedad ataca sobre todo é los organismos debilita-dos, y, aun una vez más, beber sin medida, es debilitarse lastimosamente.

ENRIQUE DE PARVILLE.

.. EPIGRAMA.

Cuando algo cuenta Juan Ponce, siempre añade este final:
- "Y lo demás, la suprimo porque se supone ya.

De su esposa ayer hablaba y me dijo muy formal; -"Yo hago feliz á mi esposa y su primo lo demás.'

Ricardo Sepúlveda.

Avisos.

PELUQUERIA Y PERFUMERIA

"LA JUVENTUD DE QUITO"

[Carrera de Socre Nº 16, C ; D., frente a la Botica Alemana.]

En este lujo-o establecimiento, fuera de un servicio esmerado, hallará el público de buen gusto: Perfumería de las mejores marcas.

Cuellos, puños y corbatas. Panuelos y guantes blancos y de color.

Lindas pecheras postizas. Camisas, calzoncillos y calcetines de lana y algodón.

E infinidad de artículos de lujo y funtasia.

¡Regalos á los compradores!

IMPORTANTE.

Se vende, hipoteca, permuta ó empeña una casa nueva situada á tres cuadras de la plaza mayor. Tiene 40 habitaciones; su producto es de 60 sucres mensuales. El que interese dirijase á esta imprenta.

SE NECESITA muchachos que sean honrados y aptos para vender por las calles "La Sanción." Los interesadosepueden hablar con nuestro Administrador en esta im-

INSCRIPCIONES

Se van à inscribir las escrituras siguientes:

La de venta de un terreno en el Quinche, de Melchor Tiamarca a Pedro

La de adjudicación en parte de herencia de un terreno en el Quinche, de Petrona Morales á Melcher Tramarca.

de Petrona atorates a Alechot Tramacca.

La de hipotese de una casa ese Conocoto, de Julio Acuña á Baltasar Sosa.

La de permata de unos terrenos
en Sangolqui, de Joana Carrera con una
tienda de José Abraban Carrera.

La venta de una casa sita en Chillogallo hecha per Cipriano Boalila y Estefs Pullas à Mauuel Estrella.

Imprenta de "El Pichmeha."

104

CAMPO AMBNO

Qué cólera, qué disgusto, Si no me quieres dar gusto Dilo, hijito, sin rabiar, Que con mandarme cambiar, Sales al punto del susto.

-Ya vienes con la amenaza, Y es lo que más me incomoda. -Por cierto, todas de moda Y yo sola de esta traza; Ay! cuando estaba en mi ca-a, Que dejé de pura loca, No bien abria la boca Me decia: gasta hijita, Nada importa esa bicoca.

- Pero no ves la pobreza Que nos confunde, mujer? -Yo nada tengo que hacer Con semejante simpleza; Ay! Senor, tarde me pesa, Pero una vez que esté viuda, No abrigues punto de duda Que no me vuelvo á casar: Es tontería buscar En los maridos ayuda.

-Poco á poco, mi adorada, Pero á qué viene ese llanto? -Dices que me quieres tauto Y no me das gusto en nada... Tú me has hecho desgraciada Y vivo en puro sufrir; Nada te puedo pedir Que luego no me lo niegues, Que te enojes, que reniegues,

UN MARIDO Y SE MUJER

Y no deberé sentir? Ay! Dios mfo

-Basta, basts

Basta de llanto y contienda, Basta de llanto y contienda, Vete mujer á la tienda, Derrocha, malversa y gasta, -Eres negrito una pasta Y mis ofensas recojo. No te enojas?

-No me enojo. -Pues entonces, dame un besc Quedas pagado con eso Del disgusto de mi antojo. -Y no me dirás Cristina Qué dijes vas à comprar! - Por qué te lo he de oculta Si es gasto que no te arruina! Compraré una potolina Bien abultada, extranjera, Una lujosa sombrera, Unas botas elegantes, Una docena de guantes Y alguna otra friolera.

-: Friolera ... almas benditas! Bien gastas doscientos pesos, Estos, mujer, son excesos, Y en verdad me precipitas. Las potolinas malditas Dan, hijita, al sexo bello La apariencia de un camello Que anda con patas traseras, En fin, has tú lo que quieras;

LA SANCION

BISEMANARIO DE POLITICA Y LITERATURA

"La prensa debeser la antorche que ilumina no la tea que incendia".

GUTTEMBERG.

Quito, 20 de Julio de 1898.

"La cuscianza del clera deba ser schle como la de Jesserveta, por el ejemplo y la palabra. Lamanton

"LA SANCION"

Se publica los miércoles y «ábados Oficina central, en la Imprenta de "El Pichincha."

AGENCIAS EN QUITO:

En los establecimientos de los Sres. Francisco J. Zambrano [portal del Arzobispo], Ramón F. Moya [calle de Escribanos], Ricardo Cornejo [frento a la iglesia de la Concepción] y en la cigarreria del Sr. Eurique Anda (plaza de la Independencia).

SUSCRICION (page adelantado)

eada número suelto del dia a 0,05 Remitidos y avisos, precios convencionales.

"LA SANCION"

Quito, Julio 20 de 1898

LA OPOSICION.

Absurdo es, á no dudarlo, afirmar que con una oposición sistemática al Gobierno, se le presta apoyo decidido y se le llena de prestigio y nombre. Quien de tal modo piensa, no nos mercec el concepto de hombre juicioso, discreto é imparcial.

Que al enemigo, que siempre ha luchado en las filas contrarias, lo veamos venir lacia nosotros para asestarnos el golpe con valor, con altivez, no nos sorprenderá jamás, ni jamás podremos decirle á ese enemigo: tu eres un traicione-rol.....pero á quien con política siniestra nos brinda el beso de Judas al propio tiempo que nos clava un puñal por los espaldas, ni siquiera podemos llamarlo adversario noble, como que no es noble ni adversario el desgonecido que, en oscura enerucijada, dispara contra nosotros repentinaments.

Hay dos clases de oposicionistas al actual orden, tales son los conservadores intransigentes y algunos liberales descontentos. Que los conservadores tienen pleno derecho de sostener sus doctrinas y

defenderlas á capa y espada, como n'sotros sostenemos y defendemos las nuestras, es cosa arreglada á la razón y la justicia; mas no juzgamos de igual modo respecto de aquellos que, después de haberse llamado liberales durante toda su vida, quieren derrocar el edificio de la regeneración social, levantado á costa de tanta sangre y de tantos secrificios.

No otro calificativo que el de delineuentes merceen esos politicos, porque delineuentes son los tránsfugas que á última hora han ido á formar en las filas de los godos; delineuentes los legitimas liberales que conspiran sata-voca, y con tal objeto regalam imprentas y tienen á aueldo á sus voceros, desinteresudas, desde luego; — lelinativo de la conspirativo de la consecuente, los grandes señores que apenas se diguan abrir sus lablos para una telecir de todo, sos bascas de malo

Menos criminal que estos patriotas es un clérigo caulqui era que por finatis no, 6 por malicia, 6 por sistema, no para mientos en tomar su rifle y Dios se la haya, entonces, en el campo de batalla, porque ese clérigo quiere y puele comerso á todos los herejes juntos, como un caimán puede comerse diez langostas, si es que gusta de ellas. Pero los que mangonean de republicanos y patriotas, los que se precian de amantes á la libertad, no son los llamados á dar en tierra con el liberalismo y el Gobierno que lo sostiene; y pues que, moévales á ello la ambición, umé vales el descontento, tristorna lo el orden y vueltos al solio los jesuitas, moros y cristianos soporde la esclavitul. Entonces si, pudieramos decir como aquel

"Vinieron los sarrasenos

Y nos molieron á palos?"
Se dice que el Gobierno tione
lejos de si á los homores prestiglosos; que el circulo que lo sostiene es de iciente; pero esto es metamente faiso, por más que la frase
sea dura.

Pueden haber liberales honrados, y de hecho los hayque se mantienen en silencioso retiro, sea esper-ado que el Gobierno vea por los fueros del partido, sea cedi ndo su puesto de matroales de Lycha á la juventud que se levanta: ante estos filósofos, ya lo he-

mos dicho, nos descubrimos la cabeza, porque ellos son nuestros legísimos mae tros; mas es indudable, por otra parte, que entre los que militan en la actual política, vemos complacidos, cumpliendo su deber junto á la autoridad legístima, á muehos hombres de pro, muchos liberales doctrinarios. Pero vengamos por un momento en que el General Allaro no estuviese rodexido de gente buena, como suele decirse: culpa suya será?

No por cierto.

A raíz de la transformación del 5 de Juno, el Caudillo liberal llamó á su la lo á to los los notables ciudadanos; más sucedió que algunos de éstos se retiraron á poco menester, ó se negaron tercamen te á colaborar en la presente administración. Ni cómo iban á alternar en los puestos públicos humbas ana social so que a lo disposições estaba ya ocupado por el General Alforo á quien lo elevó la voluntad del pueblo y el he roismo de la juventud patriótica?

Quiere U. tal honrosisimo puesto?—No S. ñor. Quiere U. tal otro? No Señor.—Este Ministerio, aquella Gobernación? No señor, mada.

Y exijasele al Gobierno más sacrificios por unificar el partido y contentar á tantos descontentos!.....

20 DE JULIO

Por mucho que se repita en el infinito curso de los tiempos esta fecha inmortal, no dejará de pare cernos más y más gloriosa; no dejará de impresionarnos con un orgallo propio nuestro, porque es el orgallo de Colombie, de que fuimos parta en los tiempos heroicos, y seguiremos sién dolo por nuestras afecciones más intimas.

Hay más que nunca contemplema es aborçados esa aurora esplemá rosa del pasado, y la comparamós con el lago de sangre, con banubarrones de humo, con el sourojo de una intervención extrañas, por más que humantaria y generosa, en que al fin han venido á parar lo saños y años de inútil esperanza de que la voz santa del Derecho se hiciera ofr en la desventurada Cuba. Si el sobrehumano esfuerzo de nuestros mayores fué su primer título para la inmortalidad, lo oportuno de su pensamiento, lo pertinaz de su propósito, que no admitió un instante de tregua, ni delante de los mayores sacrificios, de los más horrorosos peligros, es asi mismo contemplación ahora que nos arrebata de entusiasmo y santa admiración y que nos llena el pecho, con las bendiciones que fervientes les enviamos á porfía. Gloria á ellos, y que la paz y la prosperidad, guiadas siempre por la luz del siglo, continúen coronando los merecimientos de nuestra perilustre hermana del Norte.

Colaboración

ALCO DE HISTORIA

Sr. Director de "La Sanción" Senor:

Al leer en el periódico de Guayaquil, «El Grito del Pueblo," de fecha tantos, un artículo titulado Barbaridad, no hice caso de tal escrito, desde que á primera vista se lo podia considerar como apócrifo. Si don Carlos hubiese sido el Rey de España y esta nación no se encontranse en las actuales circunstancias, el asunto merecia llamar la atención con el objeto de descubrir su autenticidad y castigar á los culpables.....

La Historia nos indica que no obstante haber sido don Juan José Flores, uno de los Generales más distinguidos de Colombia, ésto no fué obstáculo para que después de celebrados los tratados de Virginia, fuese a España, celebrase pactos con la familia reinante, para volver a establecer una monarquia en nuestro hermosisimo suelo, cuyo tos, un hermano de madre de Doña Isabel II, hijo de Muñoz Doque de Rianzares y de María Cristina de Borbón. Si tan desprincipio, fue tanto por haber im-pedido la Gran Bretaña que la expedición saliese de uno de sus puertos, cuanto por la actitud que asumió el Continente Hispano Americano.

Almonte fué hijo de Morelos, une

de los más preclaro: Próceres de la Independencia Mejicana, qua derramó su sangre por la patria en el cadalzo político, y esto no fué un inconveniente à que el mismo Almonte, unido al clero mejicano y a los conservadores, influyese con Napoleón III para que violara los "Trata los de la Sole lad" y prosiguiera al establecimiento de un imperio cayo a timo drama fué el fusilamiento de Maxi-piliano, en Querétaro (Junio 19 de 1867) en unión de Miramón y de Mejin.

Gurcia Moreno nació en el Ecuador, y sin embargo de ello, fué el alma de un movimiento político contra el Gubierno Constitucional de Robles, mientras la Republica estaba amenazada de una guerra con el Perú; y con esto y todo, apenas fué derrotado en Tumbuco y se efectuaron las capitulaciones de San Vicente, marchó á esa República (Perú) á ponerse de acuerdo con los invasores del Ecuador, v fué entonces que en Paita se malquistó con el Almirante Mariátigue, por no haber querido éste darle gusto de reducir á cenizas la ciudad en que el mismo García Moreno vió la luz primera.

Una vez que éste hubo regresado del Perú, el movimiento politico del 4 de Setiembre de 1859 lo hizo miembro del Gobierno Provisional, pero dudando del éxito de la campaña con ra Franco, volvió sus ojos à Francia y entonces dirigió sus famosas cartas á Trinité.

Desde esa época à esta parte, todos los males que ha sofrido nues á él se los debemos.

Que Dios perdone al héroe de Jambelff: principió por violar la constitución; por quitar la vida, la honra, sin más constitución ni leyes que su propia voluntad y el torrente de sus pasiones impetuosas. Estas, pues, trajeron las guerras de Tulcán y Cuaspud y el envilecimiento de las altas clases sociales. La matanza de Jambelí no fué sino una parodia de la de Perdau efectuada por Carlos Magno contra los sajones, y de la que la posteridad no ha absuelto al vencedor de Rosenvalles, dándole el epíteto de sanguinario y cruel.

Luego me concretaré à refutar la carta del Sr. León en la parte relativa á finanzas, procurando hacer luz en asuntos de actualidad de alguna importancia, como talón de oro, tratados comerciales con Colombia, monopolio,

tabaco, etc., etc.

RAMS.

Exterior.

De nuestros canjes tomamos lo

Confirmación. La (rendición de Santiago de Cuba está consumada, según el siguiente boletía publicado por el Departamento de Guerra de los

«Santiago de Cuba, 17.—Cábeme el honor de anunciar que en este mo-

mento, las 12 m., se ha izado nuestro pab llon en la Casa del Gobierno de esta ciudad, ante un concurso inmenso de pueblo. Presentaron las armas en este acto, un escuadron de Caballe ria y un regimiento de Infanteria. Las bandas toe ron el himos nacional "Star Spanglith bauners."

Reina el más perfecto orden. Un cañonero y descientes marine-ros que dejo Cervera se rindieron. La obstrucción de la beca de la

bahta está removida.

Las tropas españolas están deponiendo las armas deade el amanecer. El General Toral rindió las armas y todo su parque de un modo formal á las 9 a. m.—Firmado, Schafter."

Formalidades. - Despues de la rendicion de la plaza, el General T ral entrego su capada al General Schafter, quien en el acto se la devolvió.

Hambre - En la ciudad no hay nada que comer y se espera con ansia la llegada de los buques de la Cruz Roja con provisiones.

Estragos. - Los efectos de las bom bas americanas, en el último bem-

Se han encontrado 57 casas destrui-

das por las bombas. El General Toral dice que casi todox los Generales y Coroneles habian muerto, y que por eso no tenia proba-

CHILE - Preparatives - El Gabier no chileno ha ordenado que á medida que lleguen a Valparaiso los vapores de la Compañía Sud Americana sean detenidos 15 días á fiu de colocarles los aparatos necesarios para armarles en guerra en un momento dedo.

go publico datos sobre el poder y capacidad de los vapores de dicha Com pania lo que han sido rebatidos por Don Horario L. Jon, quien dice que por los 17 vapores que componen pueden transportar 26.400 hombres pueden transportar 20.400 hombres y 4.240 caballos, y espera que con la llegada del "Loa", el "Limari", el "Europa" y el "Pelena" que se incerporarán á la flota de Agosto, la Sud Americaus, podrá transportar 10.500 hombres y 1.500 caballos más.

Algo de todo

OPORTUNA ADVERTENCIA .- Según todo lo que ya l'evamos visto tiempo, parece que como no se le concedan gangas de mayor cuanfinal por la tarde, porque como es natural y justo y corriente en la vida práctica, cada cual tira para su santo y los ediles tiran para sus representados; pero como el proyecto de contrato presentado á la L. Municipalidad tira mas de lo que humanamente se debe tirar, claro se está que esta va hacer el cuento de jamas concluir.

Ahora bien (aqui viene la ad-

vertencia oportuna) bueno es que sepa el muy L Concejo que en la actualidad so encuentra en esta vo sistema de alumbrado público, mejor y mas barato que el gas, que la nasta y que el petróleo y muy superior A ellos, y por supuesto mucho menos tirante que la mitológica luz eléctrica que si basta abora por algo ha brillado, ha sido por la ausencia, y que gracias al consabido contratito nos do la dulce esperanza de mentenernos en beatificas tinie blas, per secula seculorum, como diria un plumario de "La Defensa" de esos que hasta la lista de la ropa sucia la escriben en latín, por no dejar las costumbres de sa-

DIVERSIONES LICITAR.—He aqui que próximamente estará ocu pado nuestro Teatro por toda ela so de gentes: clérigos y monjas, soldados y granujas, en el paraiso; damas y Sras, respetables, en los palcos, y alegre y risucña juventud, en esos asientes duros de pla-

El "Estercosticon Metropolitan" ce un maravilloso invento que se exhibira el domingo próximo, y para mayor explendidez de la función sabemas que el Director de la Empresa, Mr. Tal, asegura bará uso de una luz especialisima, que agradará mucho á la concurren-

Creemos que si el Sr. Grossi. tuvo cada noche un lleno completo, no lo tendrá menos la empresa

ENRIQUE I. ALBORNOZ

suplica á las amigas y amigos de quienes no ha posido despedirdel tiempo, se sirvan impartirle sus órdenes á Ambato, donde le será muy grato cumplirlas, siquiera en los pocos días que per

En La madrugada del dia de hoy, partió para Imbabura nuestro estimable amigo el Sr. D. Rafiel A. Rosales, Gobernador de la Provincia de León.

EL Doningo, 17 del presente mes, terminaron los examenes de la Escuela Municipal "Sucro" y como siempre, no han dej elo que descar á los padres de familia.

Felicitamos al Sr. Roberto Cruz, Director de la E-cuela mencionada, y le enviamos nuestro voto de aplauso.

Et nfa tenes presentaron su examen las ninas de la Escuela particular de San Roque, di igida por la inteligente Sta. Aurora Diaz.

El acto fue lucido y los concurrentes salieron satisfeches.

Et Ministerio de la Industria y del Trabajo de Bélgica ha abierte un concurso para la invención de una pasta de ceritlas sin fósforo blanco. El inventor que mejor llene todas las condiciones que señala la convocatoria, recibira un premio metálico de 50.000

IMPORTANTE.-En la Imprenta de "El Pichincha" se necesita cajistas diestros, honrados y puntuales. El valor del trabajo se paga al contado.

Dianoo (remitido) .- Bastante alarmada tiene á la sociedad quiteña el siguiente diálogo, que copiamos sin comentarios.

No hay circulo social, rico o pobre, de alta ó baja alcurnia, que no hablase del asunto que tan oscuro era antes y hoy se ha puesto en claro con el interesante diálogo que pasamos á repetir, con el justo deseo de dar abajo con el egoismo de ciertas personas que todo lo bueno quieren sólo para sí.

Hé aqui la cosa: -Ay! Panchita, buenes dias.

-Buenos días, amoreito, pró--Mal, Panchita mist tengo un

-Y apor qué ese esplon, Merceditas, cuando tú cres tan buena?

-Por quel pues vaya una pregunta! Jacaso no ha sabido lo que ha pasado con mi pobre Pepe?

-Michita mia, nada he sabido, ¿qué es lo que ocurre?

-Pues que mi pobre Pepe es-

-Locol Es posible!

-Pues si. Local local -Ya lo ureo. Hoy la politica

das, y sin duda tu Pepo -Calla la boes, Panchita

Y sin du la que el pobrecito

habría sido conducido á la casa grande del Panóptico en lugar de heber sido devado a la de insano-; jes verdad?

-No, Panchita, nada de eso. -Entoncest |Qué es de élf

- Está en cara.

- Escondido! -No! no! eo mano de .

— De la Policia talvez? — Vaya pues; no señor, deje U. hablar.....digo que está co ma-nos del Dr. Y.

- Herido? Algón... - Vaya con mi Panchita; no, no es nada de eso, sino que el pobrecito tiene que Henur un grave compromise; tiene que complir por generosidad y por honor con un asunto para el cual andaba muy bien prevenido.

Llevaba en el bolsillo lo necesario, v, sin embargo, de rada le ha valido su solicitud y esmero, y deses perado de no hallar el. objeto buscado se ha vuelto á la cava triste y taciturno; entró en calentura, luégo vino el delirio y hoy está loco.

-Pero ¿qué buscaba?

-Algo muy bonito para cumplir con su novia el día de su san-

-Jal jal jal Esto era todo? por tan poco se halla loco? Pues que vaya á "La Perla" y allí se sanará viendo los primores que le están liegando.

LLAMANOS la atención de nuestros lectores hacia el artículo que, en la sección de variedades, publicamos, acerca del modo de refrescarse, hoy que á tan mal andar nos trac el fuerte verano de la estación actual.

Variedades.

EL ARTE DE REFRESCARSE

Se presenta en los tiempos de gran calor una cuestión de bigiene que inte resa más de lo que se pudiera creer, á la salud pública debo decir desilusionando á algunas personas, que nadie sabe beber y refrecarse durante el verano. Se bebe por rutica, unos deversno. Se blem por ritiona, unos de-masiado mucho y otros demasiado po-co; algunos hasta el punto de debili-tarse, y otros al puoto de quedar gra-vemente enfermos. Es tan útiliajerender a beber juiciosamente como indispensable es aprender à comer.

pensable es aprender à comer.
Una buena perte de las afecciones
que aquejan al hombre durante el verano no tienen à menudo ottas causas
que al abusa de resfrescos. Insistremos en otra vez sobre la cualidad de
las bebidas ingeridas; hoy, trataremos
de explicar en algunas lineas la teoria

¿Es peligroso beber cuando se tiene mucho calor? Se calma la sed bebienmucho cator 75c caima la sea hebitado mucho, 6 por el contrario se la ex-cita más? ¿Cómo se debe beber para atemperar el tornucto evidente quo resulta de la sequedad de la boca y la garganta? Tales sen los puntos hastan te mal determinados y que se trata de

transpiración. Los jefes de tropas tienen órdenes formales de ne dejar be-ber á los soldados cuando éstos encuentran agua en su camino. La coatombes de no beber cuando se traps pra es muy exparcida. Se teme, en efecto, que la ingestión de bebidas frias en el cuerpo en transpiración produz ca enfrismientos, pleuresias, afaccio nes de pacho, etc.

En electo, algunas veces la inges tión de agua fris ha producido enfer-medades mortales. Importa precisar bien los hachos.

Cuando se bebe agua fria, teniendo mucho calor, vease lo que pasa en la

El felo que penetra al interior repe-Bi frio que penetra al interior repe-le la sangre de las visceras hacia la su-perficie de la piel; el calor afluye à la perfieria, y la transpiración es activa-da en proporcios. Tragad un pedaza de hielo, un vaso de agua fereca, in mediatamente el sudor aparecerá sobre Vuestro cuerpo. Si tragais dus o tres vasos consecutivam nte, el efecto será extremadamente marcado, y podéis sentir también escalofrio algunos minutos después.

nutos después.

Si la cautidad ingerida no ha sido grande, la sangre, después de haber afluido á la piel, vuelve al interior, y doble movimiento de entrada y salida de la sangre no produce en el fondo ningún inconveniente. Pero véase de donde puede venir el peligro

La temperatura normal del hombre es siempre igual, con algunos dé imos. de grado de diferencia, à 38°. El ex-ceso da calor, que tenderia en el verano, á elevar su temperatura, está com pensado por el desperdicio calórico de bido á la evaporación del audor. Todos saben que vertiendo un pocode alcohol, de agua de colonia y sobre todo de éter, en la mano, ó en la frente, se siente en seguida una sensación de frio: es que todo líquido, para evaporarse, to-ma calor á los cuerpos que lo redean; el sudor no escapa á esta regla. Cada

gramo de él que se evapora enfria sen-siblemente la superfure del energo. En condiciones normales, el sistema necioso regula esta evaporación del sudor, y, por consecuencia, el desper-dicio de catórico. El sistema nerviode la temperatura exterior, y véase por qué nuestro cuerpo permanece in-

por que nuestro cuerpo permanece in-variablemecte á una temperatura fija de 38º, como un hegar de máquina bien regulada por el feguista. Pero si uno se expene sullando á una corriente de aire, la volatilización del sudor no es ya finicamente regulada por el sistema nervioso; el aire elimina el audor, lo vapora en cantidad mayor el autor, lo vapora en cantona mayor de la que necesitaria y sobreviene un enfrirmiento anormal: al es un peco enérgico se adquiere una plenresia, una flueción del pacho, etc. Además el efecto es evidentemento tanto más marcado cuanta mayor cantidad de sudor hay en la superficie de la piel,

Luego, cuando se bebe sudando y el agua escapa del cuerpo on gran cantidad, se encuentra uno en las mejores

dad, se encuentra uno en las mejoros circunstancias, si no se toman precau-ciones de conseguir un enfrismiento.

No es el agua ingorida la que es peli-grosa, en el contacto del cuerpo en su-dor, después que se ha bebido, con el aire exterior. Todo peligro desapa-receria, ai en vez de detenerse, de perreceria, si en vez de detencre, de per-manecer quieto se continuara cami-nando. El movimiento produce de nuevo el calor y el sudor y no hay sustracción de calorico. Es por esto que se puede tomar sin inconveniente helados en el baile, en pleca transpira-ción, en tal que no se exponga si frio. Pero sí, en este sentido, no consida-ramos peligrosa la ingestión de bebi-das frias, no iremos seguramente á aprobar esa práctica. Bajo otro punto de vista, en efecto, la logestión re-patida de bebidas frias, durante los calores, durante los paseos de los co-legiales, durante la marcha de las tro-pas, nos parece debe ser condenada en

la mayor parte de los cases.

En efecto, acabames de decir, la ingestión fria produce hacia la superficie del cuerpo una afluencia de calor: lue go, todos los que están familiarizados con los progresos de la fisica moderna saben que calor y fuerzas son sinóni-mos; producir calor hácia fuera del

Cada vaso ingerido nos representa un capital de fuerza que arrojamos exteriormente. Así los bebedores se aperciben bien prento que les "flaquean las piernas." Quedan prento

En la marcha de las tropas, los eficiales reconocen perfectamente los sol-dados que beben durante el camino, 4 pesar de todas las prohibiciones. Estos soldados apenas pueden arguir á sua compañeros; engruesan bien pronparar al hospital. Los soldados co-nocedores sufren, pero se guardan de baber. Conservan sus fuerzas y pue-

den arrostrar largas jornadas.
No es aventurado decir, pues, que:
"El beber con exceso debilita"

El organismo debilitado está pre-El organismo debilitado esta pre-dispuesto á adquirir las enfermedades de la estación, y es así como por be-ber demaniado, se está tan frecuente-mente amenazado por las afecciones epidémicas, tan numerosas en el ve-

Hoy mas, por otra parte. ber mucho no refresca absolutamente. ¿Quién no ha notado que cuando más se bebe se tiene más sed?

La razón es muy simple. La sed resuls, antes que todo, de una dismi-

CAMPO AMENO

Ya no chisto ni resuello. -Eso dices por mezquino. -Tu ocusación es injusta. -Sólo á ti, nunca te gusta El buen gusto femenino. -Sí, vuestro gusto es divino Y así probándolo están Los morriones en que van Guardadas las cabelleras, Llevando en vez de sombreras Una canasta de pan. -Nada te importa; hasta luego. -Vete en camino de flores.

Oh! demonios tentadores... De mi fortuna reniego! Al casarme estuve ciego Y obré de un modo fatal; Mas, si enviudo por su mal, No quiero más matrimonio: Que cargue el mismo demonio Con la vida conyugal!

H. Vargas.

PL ESPADACRIN

gloriaba de ser hombre de orden, legitimista y ca

Cuando sintió llegar su última hora, solicitó los auxilios de la religión.

El sacerdote le reprendió duramente por el desarreglo de su accidentada vida, y le exigió un arrepentimiento más sincero que el que manifes-

Cuando el sacerdote hubo salido, Rocaltier dijo

al portero de la buardilla donde vivía:

-Recuerdo la dirección de ese cura. Me ha hablado con un tono inconveniente y altanero, que me ha molestado de veras. Si me pongo bueno, le enviaré los padrinos

El pobre Rocaltier murió al día siguiente.

Aureliano Scholl.

IN MARIBO Y SU MUJER

-Maridito....-Vida mía,

-Voy al comercio a comprar, —Mujer, ya vas á gastar En alguna tontería. —Ay! qué enojo, ave María.