sin duda al respirar un aire muy oxigenado, exento de toda emanacion séptica ó pútrida. Es verdad que el trabajo contribuye poderosamente al desarrollo de sus fuerzas y al mantenimiento de su salud; pero obsérvase el mismo estado de salud en sus parvulillos que no trabajan aun, los cuales están sometidos al mismo régimen alimenticio que ellos. ¡Qué diferencia entre los hijos de los poderosos de las opulentas ciudades! Son los de estos muy amenudo pálidos, débiles, raquiticos, de fibra mole y laja, aunque, ó mas bien, porque viven en la abundancia, y alimentados con esquisitos manjares.

Imposible es patentizar como se debiera la influencia dañina de las cualidades higrométricas y termométricas del aire, mayormente en un pais en que la variedad atmosférica es el tipo regular del tiempo. Los efectos de un aire húmedo son siempre mas ó menos perjudiciales, sobre todo si está detenido y muy frio; como igualmente una temperatura muy elevada, la cual ademas de ser enervante por las escoluciones cutáneas que determina, debilita asi mismo la actividad de las funciones digestivas y relaja los resortes de la economia toda.

Nadie desconoce los tan comunes efectos de las transiciones bruscas de un parage caliente á otro frio. El frio súbito suprime la transpiracion, y determina un *raptus* interno, esto es empuja hácia el interior la sangre, que el calor habia llamado á los capilares de la piel; y de ahí resultan con demasiada frecuencia calosfrios mas ó menos violentos, seguidos de congestiones en las membranas mucosas y serosas, los pulmones, los músculos, las articulaciones, determinando corizas, reumas, catarros, flucciones de pecho, pleuresias, reumatismos, etc. Abandonen pues los habitantes del campo la muy reprehensible costumbre de cenar al descubierto despues de un dia de fatiga y de calor, cuando los poros de su piel están abiertos de par en par, si, como amenudo les sucede, por un momentáneo solaz, no quieren ser víctimas de insoportables y prolongados males. No es menos digna de reprehension la funesta costumbre de bañarse en el mar asi que han concluido los penosos trabajos de la siega, costumbre que acarrea enfermedades no pocas veces mortales, ó de difícil curacion, siendo victima de semejante imprudencia á últimos de Junio del año próximo pasado un acomodado labrador de este pueblo, cuya muerte sembró la consternacion en aquella desdichada familia, dejando en completo desamparó á sus ancianos padres, á su jóven é interesante esposa y á tres niñas, de ocho años la de mas edad. Escarmentad en cabeza ajena, y si tanto necesitais, como decís, limpiaros del sudor, en lugar del