

EL ECO DE SAN SEBASTIAN

DIARIO POLITICO INDEPENDIENTE, DE NOTICIAS Y ANUNCIOS
Consagrado á la defensa de los intereses de Guipúzcoa.
SE PUBLICA TODOS LOS DIAS, MENOS LOS SIGUIENTES Á FESTIVOS.

PRECIOS DE SUSCRICION.

PENÍNSULA: Trimestre, 3-50 pesetas.—Un año 12.
EXTRANJERO Y ULTRAMAR: Semestre, 18 pesetas.—Un año, 34 id.
Anuncios, remitidos y comunicados á precios módicos.
Número suelto, 3 céntimos.—Número atrasado, 40 id.
Número suelto en el Extranjero, 0'15 céntimos.

REDACCION:

GARIBAY, 24, BAJO.

NO SE DEVUELVEN LOS ORIGINALES.

PUNTOS DE SUSCRICION.

En la Administracion: Andía, 2, accesorio.
Extranjero: Agencia de C. A. Saavedra, Rue Talbont, 53, Paris
encargada de recibir anuncios extranjeros.
La Correspondencia al Director ó Administrador, segun su indole
La Redaccion no responde de los escritos firmados.

CAMBIO DE MONEDAS.

Calle de Hernani, núm. 43, entrada por la de Peñalorida, Escritorio.
Compra y venta de valores públicos en las Bolsas de Paris, Londres y Madrid.
Cheques y letras sobre el extranjero.
Créditos circulares.

EDICTO.

El Alcalde Presidente de la Junta de Beneficencia de San Sebastian

HACE SABER: Que dicha Corporacion sacará á pública subasta en la Casa Consistorial, el arbitrio de las sillas que se colocan en los paseos públicos, desde el día en que se haga la adjudicacion definitiva del citado arbitrio hasta el 31 de Diciembre del presente año, bajo las condiciones que se leerán en el acto y se hallan de manifiesto en la Secretaría de la Junta.

La subasta constará de dos actos con el intervalo de ocho dias de uno á otro; en el primero, que tendrá lugar á las once y media de la mañana del día 23 del corriente mes, se aceptará la proposicion más ventajosa, que deberá importar por lo menos la cantidad que se consigna en el pliego de condiciones; y en el segundo, que tendrá lugar á las once y media de la mañana del día 30, se admitirá tambien la proposicion más ventajosa, siempre que mejore en un diez por ciento la proposicion aceptada en el primer remate, y en su vista se hará la adjudicacion definitiva.

San Sebastian 11 de Mayo de 1886.
—El Alcalde en funciones de Presidente de la Junta de Beneficencia, Luis Calisalvo.

Edicto.

El Alcalde-Presidente de la Junta de Beneficencia de San Sebastian.

Hace saber: Que la Junta á continuacion de la subasta de la Plaza del Mercado anunciada para las once de la mañana del día 6 del mes próximo de Junio sacará en el mismo local de la Casa Consistorial á pública subasta y en un solo remate

El impuesto sobre el ganado de cerda.

Para el próximo año económico de 1.º de Julio de 1886 á 30 de Junio de 1887 bajo las condiciones que se leerán en el acto, y se hallan de manifiesto en la Secretaría de la Junta, debiendo prevenir para conocimiento de los que deseen interesarse en el remate, que este año se han introducido algunas modificaciones en lo referente á las existencias de géneros sometidos á ese arbitrio que haya al empezar y concluir el periodo de duracion del arriendo.

San Sebastian 18 de Mayo de 1886.
—El Presidente, José Machimbarrena.

RUFINO ACHA profesor dentista.

Garibay, 17, 3.º

FÁBRICA DE CHOCOLATES

DE
JUAN GOLDARACENA.

LECUMBERRI (Navarra).

Unico depósito en San Sebastian para la venta por mayor y menor. casa de los señores Celaya, Lalanne y Delbos.

SECCION GENERAL

HIGIENE DE LA PRIMAVERA.

Entre las estaciones existen relaciones muy dignas de tomarse en cuenta. No se puede pasar de una estacion á otra contraria, sin que la estacion intermedia sirva de transicion.

Así la primavera nos hace pasar del invierno al verano por gradaciones insensibles que nos llevan dulcemente del frio más riguroso á los más intensos calores.

Relativamente á las influencias que sobre nosotros ejerce la primavera participa del invierno y del verano.

La digestion, siguiendo las variaciones de que hablamos es tan fácil, tan activa como en el invierno, la circulacion es más enérgica, las palpitations del corazon más precipitadas, la impulsión arterial más fuerte y el curso de la sangre más rápido.

Resulta de este estado de las funciones orgánicas un acrecentamiento de fuerza y de actividad del sistema muscular, y al mismo tiempo un aumento de energía en las facultades intelectuales.

Pero á pesar de estas condiciones favorables al bienestar de la especie humana, la primavera ocasiona el desarrollo de muchas enfermedades.

La grande energía de la vitalidad, la actividad de la sanguificacion, el movimiento general del centro á la periferia del cuerpo predisponen generalmente á las hemorragias, á las inflamaciones viscerales, musculares y cutáneas.

Las enfermedades nerviosas tales como la manía, la hipocondría, la melancolía, la epilepsia, etc., se exasperan generalmente bajo la influencia regeneradora de esta estacion.

Sabido es desde tiempo inmemorial el efecto saludable que produce la primavera en la curacion de las fiebres intermitentes del invierno. Se ha observado, y muchos médicos lo atestiguan, que en determinadas regiones el escorbuto desaparece en la primavera, despues de haber sido combatido inútilmente durante la fria y húmeda estacion del invierno.

Las afecciones catarrales, gotosas, reumáticas, las irritaciones de las glándulas y otras enfermedades del sistema linfático experimentan en esta estacion una disminucion notable, sobre todo cuando se acerca el solsticio de verano, época en la que son menos frecuentes las variaciones atmosféricas.

La efervescencia general que trae consigo la primavera, la disposicion que se tiene á las hemorragias y á las irritaciones de muchas clases, explican las evacuaciones sanguíneas que tienen muchas personas. Estas evacuaciones son generalmente útiles, pues moderan la excitacion de la vitalidad y la expansion desordenada de los fluidos.

Los preceptos de la higiene para esta época del año son muchos. No son necesarias todas las precauciones que toman los enfermos aprensivos, pero si algunas de ellas. En primer lugar, el abstenerse de todo excitante es de todo punto indispensable.

La dieta y las reglas del régimen deben observarse en esta estacion más escrupulosamente que en ninguna otra.

La ropa de invierno no debe abandonarse hasta que el termómetro marque 10 grados en las primeras horas de la mañana.

Deben resistirse los engañosos halagos de una vegetacion prematura y doblar la regularidad en todas las funciones de la vida. Poco á poco se irán cambiando los materiales de la alimentacion propios de la primavera. «Partid del principio indudable, dice Jaubert, en su excelente libro «Higiene de la digestion,» de que las buenas carnes cocidas á punto, el pescado, los vegetales y las frutas modificados por la coccion, satisfacen momentáneamente todas las indicaciones dietéticas. Caminad, pues, con paso firme y prudente, seguros de que la salud y el bienestar se hallan en esa direccion.

Cuando sintais laxitud, dolor de ca-

beza, disminucion ó pérdida del apetito, en vez de acostaros suprimid una comida ó dos, y continuad el trabajo y ejercicio del cuerpo, modificando el uno por medio del otro. Sobre todo nada de precauciones á medias; no comais nada, que el aire libre y el movimiento operarán la cura.

La mala disposicion de los órganos que resulta de las perturbaciones estacionales, basta en rigor para recomendar la templanza; pero hay otra razon que debe determinaros á ello y que se funda en las calidades nocivas que adquieren por sí solo los alimentos, y segun el estado de la temperatura, la sequedad ó humedad más ó menos prolongada, la direccion de los vientos, la constitucion eléctrica de la atmósfera, etc. Sabemos todos que las legumbres y frutas de los años húmedos y frios muy raramente llegan á madurez completa: que la de los años húmedos son acuosas é insípidas, y que unas y otras carecen del aroma y de la virtud estimulante que alcanzan en los años de calor seco.

Cuando las irregularidades de los periodos llamados de entretiempo se prolongan por una ó más estaciones y transcurre, por ejemplo, el verano en alternativas de sequedad y humedad, de calor y frio extremados, procurad el ser más sóbrios que nunca. No vacileis en privaros de la frescura de los vegetales crudos, de los frutos ácidos, acuosos y muco-sacarios, supuesto que durante varios meses podrían determinar los accidentes de la colerina, del cólera esporádico ó del envenenamiento. No quiere esto decir que se deba suprimir el uso, sino que conviene modificarlos por medio de la coccion, con la cual nada pierden de su perfume, aunque estimulen algo ménos el apetito.»

Como se vé son bien sencillas estas precauciones, que bastan sin embargo para evitarnos graves trastornos y las mil incomodidades de la primavera.

No hay por lo tanto necesidad de encerrarse en un círculo de cuidados minuciosos, ni motivo para sentir una aprension constante; requiérese tan sólo tener una simple y clara nocion de lo que es favorable y de lo que es nocivo. O, en otros términos, usar con moderacion las cosas buenas y abstenerse con valor de las perjudiciales.