

P- 13 14 15

LA PAMPA

PERIÓDICO INDEPENDIENTE, DIARIO, DE POLÍTICA, ECONOMÍA Y DE NOTICIAS.

Año 1.

Sao Paulo, Domingo 12 de 1889.

N.º 2.

EL SUEÑO

El sueño es tan necesario para la vida, como el alimento, y lo es en todas las épocas de la vida. Sin él, el cuerpo se debilita, y el alma se agita. Sin él, el cuerpo se debilita, y el alma se agita. Sin él, el cuerpo se debilita, y el alma se agita.

Los niños y los ancianos necesitan mucho sueño. Los niños necesitan mucho sueño para crecer y desarrollarse. Los ancianos necesitan mucho sueño para descansar y rejuvenecer.

El tiempo en que el cuerpo descansa, se repara y se fortalece. Durante el sueño, el cuerpo se repara y se fortalece. Durante el sueño, el cuerpo se repara y se fortalece.

El que duerme poco, es propenso al mal humor, se irrita y se debilita. El que duerme poco, es propenso al mal humor, se irrita y se debilita.

Todos los órganos del cuerpo necesitan descansar. Los órganos necesitan descansar para funcionar correctamente. Los órganos necesitan descansar para funcionar correctamente.

que la digestión, si no está en su normal estado, el sueño no es tranquilo, y que el cuerpo no tenga ligaduras ni ninguna otra de presión.

Después, también, el silencio, la tranquilidad, la quietud y que en la habitación en que se duerme no haya corriente de aire, pero de ningún modo dormir en alcobas poco ventiladas y en donde haya flores que exhalen un olor fuerte como margaritas, azucenas, jazmines, violetas, rosas, claveles y otras semejantes.

Una cama muy blanda excita a los nervios debilitados. Las frazadas y colchas no deben ser demasiado pesadas, y la almohada alta, a fin de que la cabeza permanezca elevada, las rodajas del cuerpo han de estar satisfechas y el ánimo tranquilo.

Finalmente, es preciso acostumbrar al cuerpo a que duerma también de un lado o de otro para que los órganos del lado derecho y los del izquierdo conserven el equilibrio que destruye la flegma que más veces habrían de reposar al cuerpo cargada muchas horas sobre ellos.

PRENSA NACIONAL

(Editorial de EL DIARIO de Oaxaca)

Por telegrama de última hora dirigido al Banco Nacional, se informó al Supremo Gobierno

que el tesoro de los correos semanales entre Valdivia y esta ciudad.

Esta medida ha reclamada por el comercio y vecinos en general de esta ciudad; y al efecto en este sentido elevaron una presentación con algunas firmas, que ha dado resultados favorables.

Siempre ha habido esta separación de los correos semanales reclamada por el comercio y proporciones que cada día toma el comercio; pero se está muy difícil conseguirla no solo por el aumento de gastos sino y más principalmente porque hasta mucho tiempo ha, un solo vapor recorría cada semana en Valdivia. Con este movimiento molesto los vapores se hacía inútil esta reforma.

En la actualidad, generalmente, por lo menos llegan dos vapores que pueden ponerse en relación con la salida y llegada de este correo a Valdivia y así mejorarse la comunicación nos resulta y espedita.

Parece que el Banco Nacional, que prácticamente ha conatado los graves entorpecimientos en la comunicación de un correo por semana, se restituye decididamente por la implantación de este nuevo sistema que trará las facilidades necesarias ya para esta localidad.

Para completar este importante servicio concuerda que no por ellos por separado tomados

La Pampa.

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1889

FORMATO

Diario

DATOS DE PUBLICACIÓN

La Pampa. Rio Bueno : Impr. de La Pampa, 1889-1890. 44 nos. 27 cm.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile