

el ciclismo es un *sport* agradable, un medio de locomoción rápido y económico, y un ejercicio higiénico ventajoso.

Las salidas cotidianas en bicicleta, antes ó después del trabajo del día, son sin duda provechosas para la salud, sobre todo en personas de salud normal, entregadas á ocupaciones sedentarias y regulares.

Desde este punto de vista podría aun decirse que no hay ejercicio alguno comparable al ciclismo, no exige sino un gasto reducido de fuerzas; la piel vivamente bañada y azotada por el aire, hace más eficaz la acción de este de modo que es preferible al ejercicio á pié, y menos fatigoso que el lawn tennis, el foot ball y otros *sports* análogos.

Es preferible la mañana para salir. La duración del paseo ó ejercicio de una hora á hora y media, y la velocidad no debe exceder de 12 á 15 kilómetros por hora, en un terreno poco accidentado, como nuestra Alameda, el Parque, ó las calles bien adoquinadas con madera.

Por la tarde, antes de comer, es igualmente saludable un ejercicio en las mismas condiciones.

Así practicado, el ciclismo puede ser recomendado á toda clase de personas, á los jóvenes de ambos sexos, aun á los viejos, sus buenos resultados no tardarán en manifestarse por un aumento de apetito y de fuerza muscular.

En mal está en que pocos se contenten dentro de esos límites razonables, que son higiénicos, y saltan rápidamente, pedaleando siem-

pre, la valla en donde comienzan los inconvenientes y los peligros. Se figuran que andan «en caballo ageuo.» cuando en realidad van cabalgando en sí mismos, y ruedan, ruedan sin cesar, dos horas tres horas más todavía, á toda máquina, siendo que el combustible que gastan son sus músculos y su propia sangre. Y es así como un elemento de higiene se convierte en origen de enfermedad.

No lo olviden los aficionados la bicicleta es pernicioso desde el momento mismo en que comienza el abuso.

DR. ANDES.

"La Opinión Nacional"
Lima 19 Mayo 1899.

La proxima Revolución

¿A QUIÉN LE TOCARÁ?

[De "La Tarde" de Santiago]

Una digresión, ante todo.

En Europa, cuando un Gobierno sorprende la opinión ó el sentimiento público con cualquier acto desatentado, las gentes dicen con la mayor naturalidad: *Caracoles! ...Ni que fuera Gobierno sudamericano!*

He ahí una frase por la cual se podría medir exactamente el concepto que merecen estos países á las personas juiciosas. Y cuenta que ni Chile, ni el Brasil, ni la Ar-

127

gentina, que al fin son las naciones que dan la norma á las otras repúblicas, de gobiernos mas ó menos regulares, se libran de caer en tan triste apreciación, ni se difereñcian gran cosa, á los ojos de los europeos, de lo que en el Perú, Bolivia, Venezuela, Uruguay, Ecuador etc. ó sean todos aquellos pueblos que empezaron á tocar el violón desde la independencia y todavía no salen de esa sofa social, que yo no me atreveria á llamar período de composición política, porque mas bien parece todo lo contrario.

Y lo cierto es que los europeos tienen razón sobrada para confundirnos á todos en una especie común de revolucionarios *pure sang*, ya que en el trascurso de los últimos diez años no ha habido día ni hora de total tranquilidad para Sud América.

Hagamos, si no, un recuerdo sucinto.

1889 - Revolución en el Brasil contra el Imperio. Es proclamada la dictadura republicana del mariscal Fonseca.

1890 - Revolución cívica argentina. Que Jnárez y el general Capdevilla se queda con una pata de menos.

1891 - Revolución del Congreso contra el Poder Ejecutivo. Mas vale no meneallo!

1892 - Revolución en Venezuela encabezada por el general Crespo contra Andueza Palacio.

1892 - Revuelta permanente en el sur del Brasil, caracterizada por la batalla de Santa Ana de Libramento; que duró tres días y sin embargo libró á todos los combatientes de una muerte segura.

1894 - Revolución coalicionista en el Perú contra Cáceres. Concluye en Marzo de 1895 con el saqueo de Lima por las tropas de Piérola.

1895 - Revolución en el Ecuador encabezada por Altaro contra el gobierno del señor Cordero. El país secunda aquel caudillo á impulsos de su indignación contra los negociadores de la *Esmeralda*.

1896 - Arde Troya en Río Grande y las cinco Repúblicas de Centro América forman una Constitución mas y una probabilidad menos de paz en lo futuro.

1897 - Conselheiro levanta un ejército de fanáticos; derrota varias veces al ejército de línea brasileiro.

La revolución blanca cunde en el Uruguay. Las tropas de Saraiva y de Lamse triunfan en Tres Arboles. Se celebra despues un armisticio. Muere asesinado el Presidente Borda y el doctor Ouestas se echa á las suyas el país.

1898 - Federalistas y unitarios azuzan las indias de Bolivia y se pasan seis meses organizando estados mayores y divisiones imaginarias y diciendo: «¡Que bejole!», como el suano de la venta. Al fin concluye la traji-comedia con el último desparramo de las tropas de Alouso, que fué positivamente el primero.

Y bien. Estamos casi á mediados del 99. No bien termina el bochinche boliviano y ya se habla de un nuevo movimiento en el sur del Perú que Cáceres llevará en persona, en nombre de la salud de la patria y con un estandarte que llevará como divisa este letrero:

«Billinghurst me ayuda.»

Las gentes serias de todas partes del mundo hacen bien, pero muy bien, entonces, en no tomarnos en serio y en decir, ante el primer desbarajuste que se ofrezca á sus ojos:

«Hombre, ¡ui que fuera cosa de gobierno sud-americano!»

PETIT CHOSE.

—+[:]+—

"Le Opimus Maca" 24 May 1899