

Laughter.

"Laughter", says Professor Hufeland of Berlin, "is one of the greatest helps to digestion with which I am acquainted; and the custom prevalent among our forefathers, of exciting it at table by jests and buffons, was founded on true medical principles.

In a word, endeavour to have cheerful and merry companions at your meals; what nourishment we receive amidst mirth & jollity will certainly produce good and light blood.

A que violentos exesos
 Aliva passion irritada
 Aliva si no es atajada
 Con razon en sus progresos.
 Siempre con fabulosos
 Que encanto encuentra destruye
 Y el que al principio no fue
 No halla camino despues

[Lopez de la Vega]

Adversity.

The lessons of adversity are often the most benignant, when they seem the most severe. The depression of pride and vanity sometimes ennobles the feeling. The mind which does not wholly sink under misfortune, may rise above it more lofty than before, and may be strengthened by affliction. (Hercules.)

"My child, we never know
 "What happiness may be till it is lost;
 "The exile does not know the bliss of home
 "Until he wanders in the far off lands;
 "Affection is not known to be a bliss
 "Until the lonely heart has pined for years;
 "And the chief bliss of all, the bliss of youth
 "Is all unknown, until age shows it as
 "Far left behind!"

[Sybil.]

La noche cubría con sus ligubres
alas la faz de la naturaleza;
agobiado cuerpo y animo, á causa
de los afanes de la vida; mi
recosté en el molesto lecho; pero
la almohada no ofrecia descanso á
mi cabeza. La débil luz despedida
por la mecha de la lamparilla,
profundizaba mis hinchados ojos. —

Reinaba al rededor mio, un profundo
silencio; pero los rapidos latidos de
mi corason me privaban del sosiego.
El movimiento desordenado de mi
pulso, anunciaba que la calentura
ardia en mis venas. —
Caí en un mortal abatimiento, y
las ideas mas terribles y tristes,
llenaban mi angustiada imaginacion.
Veia á lo lejos, mis queridos hijos,
vestidos de blanco pútero; sus cabezas
adornadas de guirnaldas, sus caras
risueñas indicando la inocencia y

felicidad; mientras una negra sombra
á mi lado, amenazaba arrastrarme
hacia un abismo profundo, de donde
salia un sordo murmurio de
congojos. — Quise llamar, pero mi lengua
seca y dura se resistia á proferir ni una
sola voz, y clamando interiormente
al Dios de los afligidos; hice un
movimiento convulsivo para ocultarme
de tan horrible espectro. — Entonces senti,
que una mano suave y fresca tocaba á
mi frente, despidiendo el gran peso que
sobre mis parpados sentia; levanté los
ojos y me pareció ver una figura
angelical, que con gran ternura se
inclinaba sobre mí; y solo el ambiente
de su aliento, parecia apagar el fuego
que me consumia. Sentóse á mi lado,
y levantando mi cabeza, la reclinó sobre
su seno, y principio ^{después, luego continuó} ~~la~~ ~~mitigando~~ la
agitacion de mis sentidos, mitigandolos
los dolores que me atormentaban, mientras

una dulce lassitud se esparció por
todo mi cuerpo. El sueño se
apoderó de mí.

Desperté en la hora quando la
Aurora empieza a luchar contra
la oscuridad, y los placidos rayos
del crepusculo puntean ~~los~~ ^{trazas}
del horizonte, anunciando que el
Sol va a principiar su carrera
luminosa. Reposeado por el
tranquilo descanso que habia
disfrutado, mi recuerdo de aquel
genio benéfico que tan gratos oficios
me habia ministrado, quando entre-
abiendo los ojos, lo veo aun velando
a mi lado. Era mi Esposa!

22 Noviembre 1838.

Una familia bien regulada
será como un mismo cuerpo
animado de una sola alianza, en donde
habrá una disposicion uniforme.
Como navegantes embarcados en el
mismo bergue, sus intereses serán,
y sus corazones deberán ser,
inseparablemente unidos, obrando de
concierto, participando de sus mutuos
placeros y adoptando sus mutuos
pesares. Y si los rayos benéficos
de la Religión contribuyen con su placencia
a derramar sobre todos un
espíritu benigno de Templanza y
Caridad, no hay ^{que} duda, presentará
a los ojos de la Divina Providencia
una casa grata, y que en
bendición descansará sobre tal casa.

La tristeza como la corriente de
un Rio, se endebilita dividiendose
en varios canales, y el contento
como la luz, se aumenta comunicandose.