



Femina al día



Los ejercicios físicos

El ejercicio muscular es tan necesario como el alimento y como el aire, para el desarrollo adecuado del cuerpo y para el mantenimiento de la salud. Esto lo sabe todo el mundo. Desgraciadamente, tratándose de ejercicios físicos, muchos son los que pecan, o por exceso o por defecto. En muy contados casos pecan por ignorancia: casi siempre por indiferencia y despreocupación o por la dificultad de romper hábitos ya adquiridos, acaso desde la niñez.

Los que nacieron y se criaron en el ambiente del bogar cubano de la clase media y de la acomodada veinticinco años atrás, recordarán cómo tenían que pasarse siete u ocho horas sentados en los bancos duros, incómodos y antihigiénicos de Escuelas mal ventiladas. Y luego, al volver a casa, jugar en un patio reducido y generalmente húmedo, o dentro de habitaciones a falta de patio, juegos que demandaban muy poca o ninguna actividad corporal. De vez en cuando se les permitía salir de paseo, pero siempre sujetos a la tiranía de tantísimas prohibiciones injustas, nacidas de la supina ignorancia de aquellos tiempos. No se les dejaba correr, por temor a que se sofocasen demasiado; ni escalar muros o trepar árboles, por temor a que se cayesen. Desgraciados aquellos que, obedeciendo los mandatos de la Naturaleza caían en la tentación de escaparse para tomar parte en un juego de pelota o para disfrutar de las delicias de un baño en el río!

Esto era positivamente un crimen grave. ¡Cuántas de nuestras pobres madres se desesperaban al ver llegar al delincuente con la camisa hecha girones, la tez tostada y sudorosa, y unas cuantas abolladuras en la fisonomía!

De entonces acá, hemos progresado mucho, ciertamente.

Entonces, el estudiante apenas tenía lugares en donde hallar medios de disipar su exceso de energía juvenil, que en billares y cafés de dudosa reputación, en los cuales, incidentalmente, solía iniciarse en vicios repugnantes. En nuestros tiempos, el joven de inclinaciones sanas prefiere, naturalmente, disipar sus energías en los variadísimos y por todos conceptos beneficiosos deportes que hemos venido adquiriendo y adaptando, durante los últimos veinte años, de nuestros vecinos del Norte.

El contemplar una buena multitud de jóvenes trabajando fervorosa y enérgicamente en el campo atlético de la Universidad Nacional, es un espectáculo que ensancha el espíritu y produce intenso regocijo. Puede uno esperar confiadamente que la Patria contará en el futuro con mentalidades vigorosas en estos jóvenes que cultivan conjuntamente el cuerpo y el espíritu.

Para ellos, así como para todos los jóvenes que se dediquen con especial interés a los deportes atléticos, tiene la sociedad su aplauso de entusiasmo y de admiración.

El higienista, sin dejar de aplaudir ni de fomentar tan excelentes actividades, pero más interesado en el mantenimiento de la salud y en la prolongación de la vida que en el ejercicio físico en sí, da siempre su nota de moderación, y tal vez otra, acaso más importante, que pudiéramos llamar de perseverancia.

Todo exceso produce consecuencias desastrosas. El exceso de ejercicio físico podrá no dañar, aparentemente, durante los años de la juventud; pero sus consecuencias pueden acortar la vida natural, y no suelen sentirse, sino tarde y generalmente cuando no hay remedio. Muchísimos casos podrían citarse de atletas de nombradía que han muerto a edades relativamente tempranas. Ahí está, para citar uno reciente y notable: Walter Camp, quien murió de repente hace varios días, a los sesenta y tres años, una edad que para hombres que hagan ejercicios físicos con perseverancia y moderación y obedezcan otras reglas higiénicas, debía ser la mitad de la vida natural.

El ejercicio físico exagerado desarrolla todos los músculos del cuerpo y entre ellos el corazón, que tiene que adaptarse a la demanda de trabajo muscular. Si el atleta después que deja la Universidad o después que llega a cierta edad, abandona por completo el ejercicio, lo probable es que el corazón ya no le resulte un órgano desarrollado en armonía con las demandas de su organismo.

Puede el joven, sin peligro, dedicarse al cultivo intenso de las actividades físicas durante los años de la juventud y después ir moderando estas actividades paulatina y gradualmente, a medida que entra en la virilidad y en la edad madura, pero sin abandonarlas nunca.

Otro error muy grande es el que cometen los hombres de mediana edad, al dedicarse a actividades físicas que requieren demasiado gasto de energía. En este caso—el del hombre de mediana edad,

más que en ningún otro—viene de molde la recomendación del higienista a moderación. Los americanos son muy dados a estos excesos y con bastante frecuencia se ven casos de personas a quienes el exceso de actividad física immoderada o inadecuada, les causa la muerte. Otro ejemplo reciente de esto, es el del multimillonario Julius Fleischmann, que murió en Miami hace dos o tres meses, mientras jugaba al golf.

El ejercicio físico induce siempre una respiración más profunda que la ordinaria. No puede encarecerse demasiado la importancia de esta respiración profunda, especialmente aquí en nuestro país.

En primer lugar, la mayoría de nuestra gente, ni se sabe sentar higiénicamente, ni mucho menos adoptar al estar en pie, la postura higiénica natural. Aparte de hablar acerca de esto detalladamente en futuros artículos, quiero llamar la atención aquí hacia el hecho de que la postura defectuosa, corriente entre nosotros, ya sentados, ya en pie, no permite el funcionamiento adecuado y completo de los pulmones. La cavidad torácica en que funcionan los pulmones, no tiene la capacidad debida y los pulmones no pueden llenarse debidamente de aire y efectuar la más completa oxigenación de la sangre.

La respiración profunda, hecha ya por virtud del ejercicio físico y ya mediante ejercicios especiales, tiene por objeto hacer funcionar plenamente los lóbulos pulmonares y hacer llegar el aire a todas sus celdas. Esta práctica es una manera efectiva de combatir la anemia y evitar catarros siempre que, desde luego, se cuide uno de respirar aire puro.



Abrigo de drapello azul pizarra, cuello echarpe, bandas y botones azul vivo.

5'90

es el precio a que la CASA SUSPERREGUI vende la media de hilo H C; la mejor que se fabrica en España.

Se ha recibido una gran partida en colores de moda.

Sirva de aviso a las muchas señoras que están esperando para comprar las citadas medias H C.

ALCOHOL DE QUEMAR

"EL LEON,"

JOSE GROS. — Exijase el precinto de garantía.



Abrigo de crepalga mastie volante en forma en el bajo.

¡BUENA DISCULPA!

En un gran almacén de ropa blanca, hay un dependiente, que es un chico de trece años, el cual está encargado de anotar las remesas que se hacen fuera de la población.

El otro día, el almacenista tuvo que mandar varias docenas de cuellos postizos a un colega de Valladolid, y nuestro joven dependiente, poniendo la factura, vertió el tintero sobre los cuerpos, de los que manchó algunos.

Procuró ver la manera de limpiar aquello, pero por más esfuerzos que hizo le fué imposible, ¡cuálquiera quitaba la dichosa tinta de los cuellos! parecía que se había propuesto ser su perdición.

Y, ¿qué hizo el muchacho?

Después de pensarlo mucho cerró más que de prisa la caja con los cuellos, poniendo debajo las manchas de tinta: extendió la factura, la hizo firmar al principal, y luego puso la siguiente post-data:

"Encontrará usted algunos cuellos manchados de tinta, avería que no hemos podido evitar, porque se ha producido en el camino, por efecto del mal servicio de nuestros ferrocarriles."

Y se quedó tan satisfecho.

Los complementos de la moda

EL PAÑUELO

Cualesquiera que sean los caprichos de la moda, la mujer concede siempre una gran importancia a esa minúscula y fina tela de forma cuadrada, que impregnada del perfume favorito se lleva, según los gustos, ya sea en el saquito de mano, en la embocadura de la manga, en la abertura del corpiño o en la cintura.

Los pañuelos de seda de color vivo, impresos o "batikés", han perdido el favor de la mujer elegante por haberse vulgarizado mucho.

En la actualidad sólo se usa el pequeñísimo pañuelo de la más fina batista de hilo, todo blanco o en dos colores: blanco y rosado, blanco y oro, blanco y "mauve", etc., los cuales llevan como todo adorno una basta o ribete, generalmente calados y en una de las esquinas un monograma bordado, estilo modernista.

Para por las noches es de rigor el pañuelo de linón blanco, con una basta de encajes de Valenciennes, de punto de París o de Inglaterra.

Finalmente, el pañuelo de seda con colores estilo pintura al pastel constituye actualmente una fantasía.

Como novedad, habría que mencionar los pañuelos de crepé de China o de seda con cuadros escoceses, formando sugestivas combinaciones como las que estuvieron tan en boga, hace más o menos treinta años, durante la primera visita que hizo a París la célebre bailarina "Loie Fuller".

"PENDENTIS" Y COLLARES

Felizmente que ya no se ven sino en los barati-

llos y tiendas de "saldos y ocasiones" aquellos collares de grandes perlas de metal que nunca sedujeron a ninguna mujer verdaderamente elegante.

Vuelven a usarse mucho los collares de amatista, los de nácar y los de marfil ensartados en cordones de seda de colores vivos y terminados en una larga borla de seda.

Los collares de pasta de vidrio se usan también bastante, especialmente los de perlas en forma alargada y de color azul-roy, azul-"vitrail" o verde-nilo. Estos collares generalmente se encuentran ensartados en cordones de seda de varios colores. Igualmente se ven lindos "pendentis" de pasta de vidrio de un solo color o multicolores.

Muchas personas combinan el color de sus collares o "pendentis" con alguno de los adornos de su "toilette", siguiendo la moda de los conjuntos.

Además de los "pendentis" en pasta de vidrio, los fabricados en marfil, muchas veces con incrustaciones de oro, constituyen verdaderas obras de arte. No hay que olvidar los de esmalte en finísimos colores, así como las miniaturas antiguas generalmente en forma cabuchón y con frecuencia rodeados de brillantes muy pequeños.



Sombrero de fieltro o paja, con cinta a juego.

TRES RECETAS

Para ser feliz:

Cumple con todo rigor las obligaciones de tu estado; sé compasivo y benéfico; cultiva las bellas letras o las bellas artes; ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a tí mismo.

Para ser rico:

Trabaja siempre mientras puedas y en lo que entiendas; gasta siempre un poco menos de lo que ganas; paga siempre al contado; nunca prestes mayor cantidad de la que en su caso puedas buenamente condonar o dar; nunca respondas de la solvencia de otro sin tener disponible la cantidad por la cual salgas fiador, ni comprometas en especulaciones lo que necesitas para vivir.

Para tener salud:

Haz ejercicio proporcionado a tus fuerzas, pero diario y al aire libre; nunca comas hasta la saciedad ni bebas hasta la embriaguez; sé limpio hasta la pulcritud, pero no uses cosméticos ni otras supercherías de tocador; no contraigas, en fin, hábitos viciosos, porque el hábito es un tirano.

La estación de las fresas

La época de las fresas es saludada con entusiasmo por todos los que gustan de ellas, que son la mayoría de las personas. Aunque durante todo el año pueden conseguirse fresas cultivadas especialmente, nunca como en su propia estación tienen el color ni el sabor tan marcados.

Por la belleza de su color y de su forma tienen las fresas un valor decorativo que toda ama de casa sabe apreciar.

Hay muchas personas que prefieren las fresas servidas al natural; los que tienen casas de campo pueden permitirse el lujo de irias comiendo conforme las cogen del jardín; pero los "ciudadanos" han de conformarse con comprarlas en el mercado. Se eligen las más grandes y que estén más enteritas, se lavan y se colocan en el refrigerador para que se pongan bien tiernas. Sin despojarlas de su lindo cáliz verde y su rabito se colocan en los platos de postre alrededor de una montaña de azúcar pulverizado. El rojo, el verde y el blanco forman un conjunto precioso, sobre todo si se sirve en platos de postre de color azul oscuro o amarillo.

La crema de las fresas es un verdadero néctar de los dioses. Se prensan las fresas, se los añade crema espesa y azúcar y se deja helar la mezcla, pero no muy helada. Como intermedio de un baile o en un día caluroso, no hay delicia comparable.

Los pastelitos de fresa pueden hacerse en forma de tarta grande o individuales. Esto último, aunque supone más trabajo, resulta mejor para una comida en que se tienen invitados. El plato es fácil de hacer. Se compran los bizcochos si la señora no es muy hábil cocinera y se cortan en tres capas transversales. Entre esas capas se vierte la pasta formada por las fresas machacadas y mezcladas con azúcar. Sobre la tapa se coloca una buena porción de crema batida y en el centro de ésta una fresa entera, la más roja y la más bonita.

Es también deliciosa y muy a propósito para adornar cualquier plato la salsa de fresas. Simplemente no hay más que prensar las fresas y mezclarlas con azúcar, dejando que éste se disuelva en el jugo de las fresas hasta adquirir la consistencia de un jarabe muy espeso. Vertida esta salsa sobre cualquier bizcocho y colocando sobre ella un poco de crema batida con una fresa entera en el centro se tiene un postre delicioso y de muy bonita presentación.

MADRES

Vuestros hijos serán fuertes, sanos y robustos, tomando a diario el chocolate **NUTRITIVO Verkos**

PEDIDLO EN LAS BUENAS TIENDAS DE ULTRAMARINOS

Los mejores aparatos y accesorios para Radiotelefonía vende PABLO ZENKER; MARRID; Mariana Pineda, 5.



Dos tipos de abrigos de sport. Beige con trenzas rojo herrumbre y a cuadros verde-almendra con rebordes unido.



Seis nuevos modelos de sombreros para niñas.