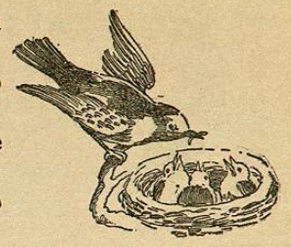
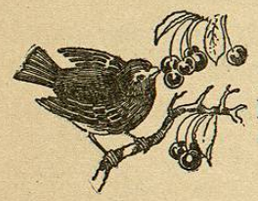
"Conozco muchas aves que tienen
sus cunitas
Mecidas por el viento, en techo
de ramal,
Cubierto con las hojas que mueve
ligeritas
La fuerza susurrante del recio
vendabal . . .



"No sé que haya ocurrido á un pájaro en la vida
Sufrir de constipado, ni hallarse con dolor,
Y que por las mañanas el malestar le impida
Cantar en voz octava la nota de su amor.



"No hay pájaro que sufra en toda
la pradera
La tisis ni el garrote, porque se saben dar
Purgante de agua pura, el agua verdadera
Que corre cristalina, con su desagüe
al mar.

"Felices en el campo corremos presurosos
Buscando toda fruta de huerta y de jardín,
La fruta que es ornato de montes anchurosos
Con su amarilla poma pintada de carmín.

"Al aire nos dormimos, al agua nos
bañamos,
Oh, si pudiera ahora me agradaría cantar
Al agua que serpea tan clara sobre alamos
La que me dá la vida, la que me inspira
á amar! . . ."

Y al contener su charla voló sobre el
ramaje
El pájaro más lindo que oí con distracción;
El pechi-colorado que vive en el boscaje,
Mecido por la brisa que lanza el aquilón. .

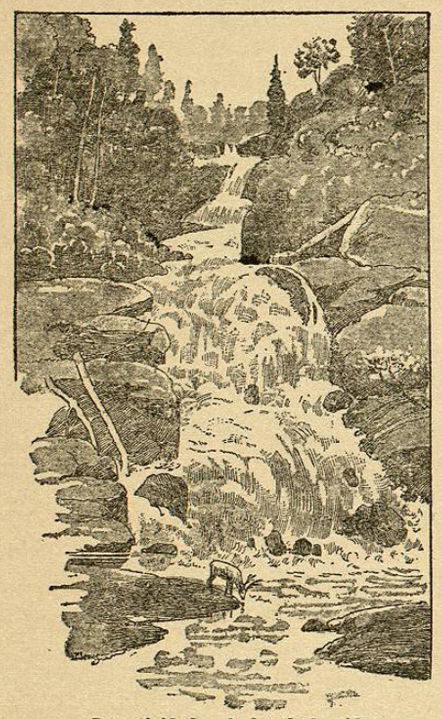
—*Seleccionada*

EL EJERCICIO

La actividad es una de las manifestaciones de la vida; y una vida más larga es el premio de la actividad. La inmovilidad es la precursora inmediata de la muerte. Cuando el árbol deja de crecer, muere; el agua que no corre, pronto se estanca; el agua corrediza es la más pura, pues su actividad le suministra los medios para purificarse. El Mar Muerto es un resumidero estancado, y se le llama Mar de la Muerte, porque no tiene salida, y de consiguiente, no tiene actividad. Los peces no pueden vivir en sus aguas, porque se ha convertido en un depósito de venenos, que se han acumulado y multiplicado por siglos.

Esta ley de la vida es la misma para el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Los músculos que se usan poco, se debilitan; los dientes que no trabajan, se pudren pronto; los ojos que se ejercitan poco pierden la fuerza; y otro tanto puede decirse de todos los demás órganos del cuerpo. Cumplen sus funciones respectivas con una fuerza que está en proporción directa al ejercicio que les corresponde. La causa principal de las debilidades y enfermedades es debida á la inactividad; la sangre se

entorpece y deja de cumplir con sus funciones, que consisten ante todo en quitar las materias gastadas y destruídas, provenientes de los órganos, músculos y huesos del cuerpo, y además en reconstruir con materiales nuevos y mejores lo que se desgastó. Es imposible que la sangre haga este trabajo, si los pulmones no reciben aire puro y fresco, y el cuerpo buen alimento; luego el régimen de la vida debe ser tal que la sangre corra vigorosamente hasta las últimas extremidades del cuerpo y pueda cumplir con su tarea de renovar constantemente el organismo.


La actividad es la ley de la vida

El valor de un ejercicio regular é inteligente no puede ponderarse lo bastante. Es la ley de la existencia para toda cosa viviente.

LA MEJOR HORA PARA HACER EJERCICIO

Tratándose de personas muy ocupadas, la

mejor hora para hacer ejercicio es cuando haya oportunidad. El ejercicio es bueno á todas horas del día, con la sola excepción de que no debe hacerse ejercicio violento inmediatamente después de la comida; y en verdad el ejercicio violento no puede recomendarse á ninguna hora. Si la gente ocupada se atiene á la creencia necia de que el ejercicio debe hacerse sólo en determinadas horas del día, es muy posible que esa hora esté ocupada con algún otro trabajo, y entonces de hecho se abandona el ejercicio, como en el caso del filósofo perezoso, quien argüía que no era higiénico hacer ejercicio entre comida y comida.

La tendencia natural entre las más gentes, y sobre todo entre los que trabajan con el cerebro, es tener mucha pereza cuando se trata de hacer ejercicio. Mucha razón tenía aquel filósofo chino, que cuando le preguntaron: ¿En qué se parecen todas las naciones? contestó: "Todas son igualmente perezosas." Á medida que los venenos se acumulan en el sistema, aumenta la inclinación á la pereza.

El ejercicio diario debe ser constante. Puede requerir bastante valor moral y determinación para hacer á un lado el deseo sordo é inexplicable de quedarse quieto; pero tiene que hacerse uno el ánimo de tomar algún ejercicio diariamente, si se quiere estar bien y fuerte. Una vigorosa caminata en la mañana, media hora de trabajo en el jardín; ir á pie á la oficina en vez de tomar el tranvía; una gimnástica ligera

por unos momentos en la oficina, durante las horas de trabajo; una vigorosa ablución de cara y de manos cuando se siente el cansancio de un trabajo excesivo; algún juego afuera con los niños, al volver á la casa por la tarde; ejercicios de respiración profunda á cualquier hora del día — todos estos medios pueden aprovecharse para hacer ejercicio durante el día, sin perder casi nada de tiempo. Debemos someternos á una regla de ejercicio suficiente y que asegure una buena transpiración.

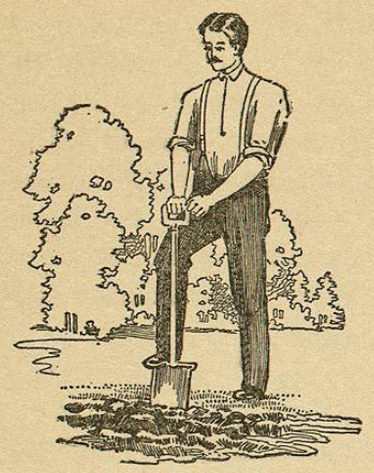
LA MEJOR CLASE DE EJERCICIO

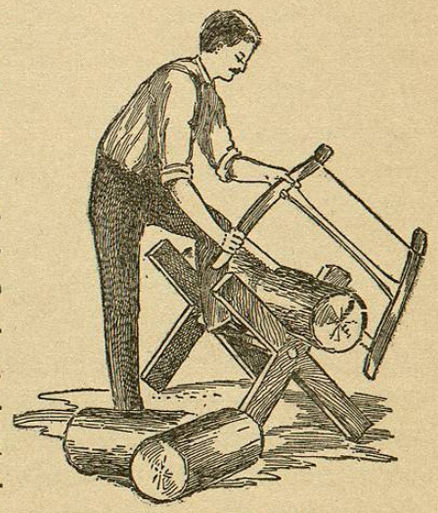
Afortunadamente el ejercicio más provechoso es el trabajo físico, útil é interesante á la vez. Lo que vamos á decir sobre este particular se refiere principalmente á los sedentarios y á los que trabajan con el cerebro. Los trabajadores endurecidos en sus quehaceres materiales, tanto las mujeres como los hombres, hacen bastante ejercicio, y para ellos la cuestión del descanso es la de mayor importancia. El ejercicio que se toma como tal, es sin duda benéfico, pero la faena útil y el juego gozoso son lo mejor que hay para la mente y para el cuerpo.

EL TRABAJO EN EL JARDIN, ASERRAR MADERA, ETC.

No hay ejercicio mejor para el hombre ó la mujer, para los niños y las niñas, que los quehaceres domésticos; la jardinería, cortar madera con el serrucho ó el hacha, cuidar los animales domésticos y hacer otros trabajos caseros,

sencillos é interesantes. . . . Se ha dicho que nadie sabe cuán dulce es el sabor de las patatas y los nabos, hasta que uno mismo los ha sembrado y cuidado con sus propias manos. Toda persona que esté muy encerrada en la oficina debe tener, siempre que sea posible, un jardín y trabajar en él una ó dos horas diarias. El ejercicio de aserrar madera es excelente para todos los músculos del cuerpo. Se cuenta de N. P. Willis, el afamado poeta, que en sus últimos días, cuando sufría de una enfermedad mortal, alargó su vida por varios meses, comprando un caballo y cuidándolo. La gente débil y anciana, que no puede hacer trabajos pesados, puede beneficiarse mucho con esas faenas sencillas y gratas


Sudar diariamente


Ejercicio de aserrar

Estos ejercicios al aire libre son de tanto provecho para la mujer como para el hombre y los niños. Las amas de casa deben pasar cuando menos una hora diaria trabajando al sol, cultivando flores y verduras ó entreteniéndose en alguna otra faena ligera, al aire libre. No hay mejor ejercicio para los niños que cortar leña, rastrillar la tierra, lavar los platos y otras muchas cosas tan útiles como benéficas para la salud y mil veces mejor que la ociosidad.

EL EJERCICIO A PIE

No hay ningún ejercicio que valga tanto como el de caminar á pie. Se dice de Gladstone, el famoso estadista inglés, que caminaba diariamente legua y media. Si se tiene el cuerpo en una postura erguida, si se respira fuerte y desahogadamente, y si los movimientos son vigorosos y enérgicos, mucho beneficio resultará del ejercicio. Poco provecho se saca caminado perezosamente.

Bueno para la constitución

Que esté la cabeza bien erguida, la barba metida para dar un aire de dignidad. Piénsese de un punto en la cima de la cabeza, como de unos dieciocho centímetros detrás de la frente,

dándose un estirón de cabello, si fuere necesario, para fijar el punto en la mente. Téngase la cabeza y el cuerpo como si se tratara de levantar ese punto lo más alto posible. Aunque no se piense en los hombros, los brazos, el pecho, el cuello y la barba; si se piensa sólo en ese punto de la cabeza, todos los miembros del cuerpo tomarán una posición correcta y fácil.

RESPIRESE HONDAMENTE AL CAMINAR

Las caminatas deben ser una oportunidad para dilatar el pecho y los pulmones, y para alimentar la sangre con el aire puro y fresco del cielo. La respiración honda es un ejercicio inmejorable. Al andar debe uno respirar de lo hondo del pecho, parándose de vez en cuando, y haciéndolo con empeño. Por muy ocupado que esté uno, se puede practicar la respiración á todas las horas del día; esto avivará la circulación, aumentará la vitalidad, dará calor al cuerpo é impedirá los resfríos.

EL EJERCICIO DE REMAR

Es muy natural que cualquiera forma de ejercicio agradable, tomado al aire libre y al sol, entre las bellezas de la naturaleza, sea benéfico para la salud. Además de los beneficios físicos que se obtienen del ejercicio mismo y también descanso para el pensamiento, hay una renovación y estímulo para el ánimo, que á su vez da fuerza y vigor. El íntimo contacto

con la naturaleza, causa además un sentimiento de calma, bienestar y descanso que da temple á los nervios desequilibrados y cansados.

Para fortalecer y vigorizar

El ejercicio de remar es, sobre todo, un buen entretenimiento para dar fuerza y vida nueva. Es inmejorable para todo el cuerpo, pues pone en acción gran número de músculos, principalmente los de los brazos, la espalda y el pecho. Muy frecuentemente el abuso del ejercicio en las carreras anula todos los beneficios.

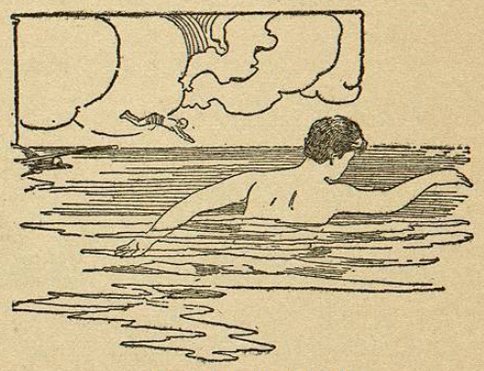
LA NATACION

"Los beneficios de la natación," dice el *Ladies' Home Journal*, uno de los mejores semanarios americanos para señoras, "son muchos. Casi todos los músculos, sobre todo los grandes, se ponen en juego. Los músculos de la espalda sirven para tener la cabeza fuera del agua. De ahí sigue, naturalmente, que el ejercicio de la natación da un porte correcto y airoso. También corrige el defecto de la espalda encorvada. La respiración se mejora mucho, porque los pulmones toman más aire que de costumbre y

se ensanchan lo más posible. Se estimula la circulación y todo el cuerpo se vigoriza. Los músculos, tanto de los brazos como de las piernas, se ejercitan activamente y el pecho se ensancha.

"Todos los músculos de la respiración se ponen en juego. La presión del agua sobre el pecho es mayor que la presión del aire, así es que esta resistencia extra tiene que vencerse. La respiración debe corresponder á los movimientos del nadador. Cuando las piernas se extienden, la respiración se echa para afuera; al encoger las piernas, vuelven los pulmones á tomar aire.

"No debe uno apresurarse nunca al nadar, pues así se gasta mucha fuerza con muy poca ventaja y no llega uno á su destino más pronto que cuando se dan las brazadas tranquilas y regulares.


Agua, aire y luz del sol

"Además de nadar sobre el pecho, puede uno aprender á nadar de espalda ó de lado. De espalda no se cansa tanto como cuando se nada de pecho; pero no se avanza tan rápidamente. Las piernas se ejercitan más cuando se nada de lado. Cuando se quiere descansar, no hay

más que voltearse de espalda y quedarse flotando. Esta es la cosa más fácil que se puede hacer en el agua.

"Conviene observar las siguientes precauciones:

"Nunca se debe nadar ni inmediatamente antes, ni después de comer. Que haya un intervalo de hora y media antes ó después de la comida.

"Mientras uno no sea un nadador experto, no se debe nadar nunca alejándose de la playa.

"Más vale quedarse poco tiempo en el agua que permanecer en ella demasiado tiempo.

"Nunca debe uno tratar de nadar cuando esté cansado.

"Al sentirse con frío no debe uno quedarse en el agua.

"Después del baño y antes de vestirse conviene correr un poco en la playa."

LA GIMNASIA PESADA

Los médicos no recomiendan la gimnasia pesada más que en el caso de que se la ejecute con mucho cuidado. Los ejercicios de gimnasia ligera son mucho más apropiados para dar una forma simétrica á todas las partes del cuerpo. Ejercicios demasiado fuertes cansan, fuerzan y destruyen los músculos, y son frecuentemente un verdadero peligro para la vida.

"Los ejercicios deben ser siempre proporcionados á las fuerzas del individuo. Si pasan de ese límite pronto lo resienten á uno. Entonces

es cuando la cantidad de nutrimento que recibe el cuerpo no corresponde á lo que ha gastado, y lo que sobreviene es el decaimiento y no un aumento de fuerzas. Evítense los dos extremos, la falta de ejercicio y el exceso de ejercicio. Es preferible hacer el ejercicio frecuente y moderadamente, hasta que la acción más enérgica de los nervios y de los vasos sanguíneos se haga permanente. Llegando á este punto la nutrición que recibe el cuerpo excede los desgastes y los varios órganos ganan en fuerza, grosor y actividad; pero si el ejercicio es excesivo, al grado de cansar y agotar la fuerza vital, entonces el desgaste orgánico excede el nutrimento. Sin embargo, si uno no hace algún ejercicio, los órganos vitales se desgastan por falta del estímulo necesario. Que haya moderación en todas las cosas."

CULTURA FISICA

Un ligero ejercicio físico, hecho con inteligencia y con oportunidad, es mucho mejor para el desarrollo simétrico del cuerpo que la gimnasia fuerte. El descubrimiento de esta verdad importante ha causado el desarrollo, en estos últimos años, de varios sistemas excelentes de cultura física.

"LENTITUD, PRECISION Y FIN DETERMINADO"

"Los ejercicios," dice Emerson, en *Cultura Física*, "deben comenzarse suavemente. La mayor fuerza debe emplearse en medio del ejercicio, disminuyéndose hacia el fin. Nunca se