esta oportunidad para reponerse, para calmar los nervios y reconstituir la energía, algún día exigirá una fuerte compensación y con intereses crecidos.

ACOSTARSE TEMPRANO

Las horas antes de media noche son las mejores para dormir. Muy mala es la costumbre que tiene la sociedad de recogerse tarde y levantarse tarde. Los adultos deben tener por lo menos ocho horas para dormir cada día. Cuando se goza de buena salud, debe uno retirarse entre las nueve y diez, y levantarse entre las cinco y seis. La idea tan común de que el hombre no necesita dormir más de seis ó siete horas es una necedad, que, es casi seguro, acabará con el aniquilamiento de las fuerzas físicas naturales.

LA ENERGIA ES UNA PROTECCION CONTRA LAS ENFERMEDADES

El insomnio y la nerviosidad son males de la civilización. En el loco afán del mundo por la fama y las riquezas, los negocios se hacen en medio de una exaltación calenturienta y bajo la influencia de tristes presentimientos. "La candela se quema por los dos extremos" y la llama se consume pronto en la obscuridad. La energía y la vitalidad son las fuerzas que tenemos dentro de nosotros y con las cuales podemos lograr combatir las enfermedades. Pero al gastarse estas fuerzas, el hombre pronto cae presa á los muchos gérmenes de enfermedades que están siempre dispuestos á destruirle. Consérvese, pues, la energía y auméntesela mediante una vida moderada, trabajando durante el día, descansando y durmiendo suficientemente. Gracias al descanso y al sueño la calidad del trabajo de uno mejorará muchísimo.

CONDICIONES QUE FAVORECEN UN SUEÑO REFRESCANTE

1. El dormitorio debe estar libre de toda humedad, habiendo sido bien asoleado y ventilado durante el día.
2. La ventilación debe ser tal que los ocupantes tengan abundancia de aire puro y fresco toda la noche.
3. La cama debe ser cómoda y los cobertores calientes y livianos.
4. Debe hacerse ejercicios físicos todos los días. Los tejidos recargados de venenos y los nervios gastados con trabajos pesados, son una mala combinación para lograr el sueño.
5. Las tardes deben pasarse con tranquilidad en el hogar. El reposo completo y los goces tranquilos de la casa son buenos preparativos para dormir.
6. Una buena diversión con los niños ó un paseo á pie ó en coche, al terminar un día lleno de vejaciones, ahuyentará el cansancio y preparará el cuerpo para un sueño reparador.
7. Cuando los nervios se cansan debido á un trabajo excesivo, un baño neutral (véase el capítulo sobre "Baños"), suele inducir al sueño. Los tratamientos tónicos, tales como los chorros

calientes ó fríos, los frotamientos con sal y el amasamiento, son estimulantes, é impiden frecuentemente el sueño.

8. "Al acostarnos para descansar, el estómago debe haber acabado ya con su trabajo, para que él como las demás partes del cuerpo pueda gozar del descanso." Dos comidas son mejores que tres, tratándose de personas que trabajan intelectualmente ó que padecen de digestión lenta. Si se toma una tercera comida, debe ser algo ligera y fácil para digerirse, y se debe tomar algunas horas antes de recogerse.

"REPOSAD UN POCO"

Cuando los discípulos se hallaban rendidos con los viajes y el cansancio, el Maestro, siempre solícito de sus necesidades físicas y espirituales, les dijo: "Venid vosotros aparte á un lugar desierto, reposad un poco." Tales períodos de descanso son á veces absolutamente necesarios. La naturaleza llega algunas veces al punto de que el descanso acostumbrado no basta para devolverle su vigor y elasticidad. Un equívoco grande y frecuentemente fatal que hace la gente muy ocupada, consiste en descuidar por demasiado tiempo ese descanso tan necesario. En los sanatorios de los países más adelantados se pueden hallar millares de víctimas de la morosidad para tomar el descanso necesario. Feliz el hombre ó la mujer que tenga el buen sentido para preveer el peligro y descansar á tiempo.

Yo quisiera salir lejos, donde el toque de campanas
Ni los pitos del anuncio fuerte den
Su tañido retumbante, y quisiera en las mañanas
Ir á partes donde hallara la quietud para mi bien.

No el silencio en absoluto, sino el grato murmurio
De las aguas del arroyo con su límpida corriente,
Que por entre los arbustos de la orilla corre al río,
Grata música sonora que nos da el Omnipotente.

Y el susurro de los árboles con su cántico sonoro,
O el trinar de la avecilla que se oculta en su ramal,
Suave al alma como rítmico tesoro
Que convida á amar la vida, y á soñar.

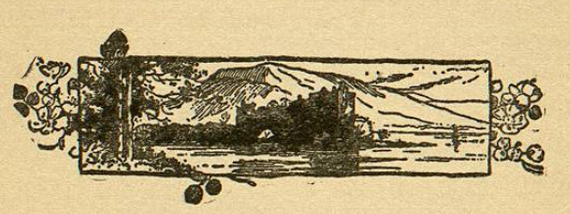
Si no fuera por el grito del bullicio que se agita
En las calles y paseos de la alumbrada ciudad,
Me quedaba entre su ornato, pero nada me permita
Sustraerme de mi campo donde habita soledad.

Varias veces he pensado que mi ausencia en la espesura
De los campos florecidos por la lumbre de este sol,
La suspiran los que sufren el dolor de la amargura
Y quisieran de natura las caricias del amor.

Eugene Field.

APRENDED A DECIR, "NO"

Los hombres y las mujeres sobrecargados de trabajo tienen que aprender á decir, "No." Las posibilidades en el comercio espolean al hombre de negocios, y parece á veces que fuese imposible dejar á un lado las oportunidades que se presentan para hacer dinero. Los hombres de talento, en posiciones públicas, se ven asediados por los que solicitan servicios y favores fuera de toda razón. Es muy difícil decir, "No," al público que sonríe y aplaude, y que reparte laureles y premios. Aquí es donde otra vez entra la discreción, porque si no, la misma multitud que le acaba de vitorear buscará otro ídolo, y hablando de su víctima desgraciada dirá: "Pobrecillo, no supo hacer otra cosa sino trabajar hasta matarse."



LAS COMODIDADES DEL BAÑO

Es concedido actualmente por todos que los baños frecuentes, disfrutados con inteligencia y oportunidad, desempeñan un papel muy importante en la economía de la salud. Toda casa debe estar provista de las comodidades propias para tomar los baños necesarios. Cuando se construye y se amuebla la casa, conviene proveer estos requisitos, aun cuando sea menester privarse de algún objeto de lujo ó brillo en la sala. La imposibilidad de conseguir esas comodidades, no obstante, no excusa al que se desatienda á esa necesidad higiénica, pues el agua abunda y puede aprovecharse sin dichas comodidades.

LA IMPORTANCIA DE LOS BAÑOS FRECUENTES

Los siguientes breves informes referentes á la importancia de bañarse frecuentemente, han sido tomados de una buena revista de salud:

"La epidermis, ó sea la envoltura superficial que cubre todo el cuerpo, está penetrada en toda su extensión por unas aberturas pequeñas, llamadas poros. En la totalidad de la superficie del cuerpo hay más de dos millones de tales poros. Cada uno de estos es el orificio externo de