llevarla en silla de manos. Una niña al preguntarle á Wu, si no le parecía una crueldad muy grande que los pies de las damas chinas se torturasen de ese modo, le contestó ésta: "No es más cruel que la tortura que sufren las damas occidentales al comprimir sus cinturas en corsés de acero, hasta que sus narices se ponen como remolachas y sus cuerpos adquieren la forma de un reloj de arena."

ESTILO DEFORMISTA

"Esta
es la forma
del mal estado
que luce el cuerpo
muy ajustado cuando
lo estrechan horriblemente
con esa moda que usa la
gente. En los pulmo-
nes de las mujeres,
el corsé deja como
a l f i l e r e s,
duras punza-
das en los
que-
haceres. Y
todo el cuerpo tan
apretado sufre trastor-
nos siempre enfermado, por
que la moda, pena social, no
aprecia en nada lo natural.

SALUD Y BELLEZA

"Esta
es la forma,
bella criatura,
que mejor luces en
tu cintura sin oprimirla
como se ve con el arqueado
duro corsé . . . Deja que
enanche libre y hermoso
ese tu cuerpo lleno de
gozo sin el relleno tan
molestoso . . . Só-
lida y fuerte, sana
y robusta no uses
la moda que así
te ajusta; porque
tu cuerpo, si es na-
tural, no será nunca
plaga social. Aunque
la moda, pena social, no
aprecie en nada lo natural.

"¿Y por qué os acongojáis por el vestido? Aprended de los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan; mas os digo que ni aun Salomón con toda su gloria fué vestido así como uno de ellos."

LA VOZ

La ignorancia respecto á la manera más correcta de usar la garganta y los pulmones, cuando se lee, habla ó canta, es una de las causas más fecundas de bronquitis y consunción pulmonar entre los estudiantes, cantores y oradores públicos.

El cuidado de la voz es de tan grande importancia, que desde muy temprana edad el niño debería recibir enseñanza respecto á la manera correcta de respirar, hablar, leer y cantar. Deberían cultivarse los tonos naturales, puros y sonoros.

Si los padres dan la atención debida á este ramo de la instrucción, los niños se librarán de esa manera desagradable de leer y de hablar que es tan difícil vencer y que tanto perjudica á la salud.

Los órganos vocales se robustecen si se usan como se debe, mas no hay que forzarlos nunca. Practíquese una articulación buena y el hablar á voz en cuello será completamente innecesario. El hablar alto y en tono chillante, no sólo es dañoso para el que habla sino que es desagradable para aquel que tiene que escuchar. "La voz debe cultivarse de tal modo que ensalce sus

cualidades musicales, para que éstas lleguen armoniosamente al oído y penetren al corazón."

El profesor Roberto Kidd, instructor de elocución en el Seminario Teológico de Princeton, dice: "Un tono puro se adquiere con menos esfuerzo de aliento que cualquier otro sonido de la voz; es suave, resonante, agradable y completamente libre de los sonidos impuros, aspirados ó guturales.

"El ejercicio más fuerte y sostenido de la voz, y con tono puro, con tal que la voz esté dentro de su registro, no solamente no produce ningún mal efecto sobre la garganta y los pulmones, sino que, por lo contrario, tiende á fortificarlos y vigorizarlos, y protege todo el sistema contra los ataques de enfermedades.

"Para obtener un tono de voz puro, lleno y resonante, las condiciones siguientes son indispensables:

"1. Una respiración llena y abundante.

"2. Un movimiento libre y natural de los músculos abdominales, al inhalar y al expeler el aliento.

"3. Los músculos que ponen en movimiento las quijadas deben aflojarse.

"4. La boca y la garganta deben estar bien abiertas para dar curso libre al sonido."

EL EJERCICIO PARA LA VOZ

"El ejercicio es un factor poderoso para desarrollar la voz. Debe tomarse al aire libre. Los niños, como las aves, pierden el canto cuando están siempre encerrados. El ejercicio nace siempre en el campo libre y en las colinas pastoriles. Un grito fuerte equivale á un aliento largo; una carrera rápida á muchas respiraciones hondas. De esta manera se tienen abiertos los grandes receptáculos de aire, pudiendo así habilitarnos de aquello que constituye la verdadera esencia del habla, y sin lo cual ningún sonido puede sostenerse.

"Es un hecho que la gente criada en el campo tiene la voz más fuerte y más amplia que la que se cría en las ciudades. Las voces de la gente en los países meridionales son invariablemente más musicales y de mayor volumen que las de los que viven en comarcas frías. Un clima caluroso induce más á vivir al aire libre y á una buena respiración, y muchos trabajos que en clima frío se ejecutan en la casa, en aquél se hacen al aire libre. Los montañeses tienen voces más potentes que los que viven en las llanuras, debido al desarrollo respiratorio, consecuencia de las subidas y bajadas en los cerros. La lección que se desprende de esto es obvia. El 'aliento de la vida' es la gran verdad en boca de todos. Es el gran refrán que no se puede negar. La generosa naturaleza nos ha dado este flúido vital con medida amplísima y superabundante. Y con todo, ¿cuántos hay de esos séres de pecho sumido que se arrastran por las calles como unos fuelles gastados, que no saben apreciar en lo más mínimo las oleadas y el vaivén del aire libre, ni conocen la satisfacción de una

respiración llena? No hay nada que pueda reemplazar la gimnasia desarrolladora de la naturaleza; pero en aquellos casos desgraciados en que las exigencias de la vida obligan al encierro, siempre se puede hacer mucho para ensanchar el pecho, aumentar las funciones celulares y dar volumen á la voz, por medio de buenos ejercicios de respiración artificial."—*Dr. Fayette C. Ewing*, en la "*Gaceta de Dieta é Higiene.*"

EL CUIDADO DE LA VOZ

La salud física mejorará mucho con el uso conveniente de los órganos vocales.

La manera rápida y el tono agudo y poco natural con que muchos suelen hablar, lastima la garganta y los pulmones; y si persisten en ello, resultará naturalmente la consunción. Este vicio se nota más en los oradores.

El respirar mal es un daño que se hace á la voz. La respiración desde el abdomen, hecha con persistencia, contrarrestará ésto.

Puede dañarse mucho la voz, hablando en público en salones húmedos y mal ventilados.

Débese dejar descansar la voz cuando las cuerdas vocales se encuentran inflamadas por un resfrío. Aun puede dañarse permanentemente, cantando ó hablando en alta voz, cuando se padece de la ronquera.

Los condimentos, el tabaco, y los licores alcohólicos inflaman la garganta, causan enfermedades y perjudican la voz.

Para tener una voz limpia y fresca cómase

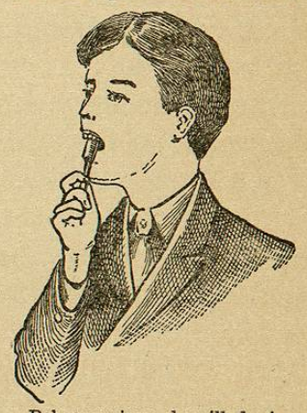
fruta fresca en abundancia, dése un baño frío de esponja todas las mañanas, respírese el aire fresco y duérmase de ocho á diez horas diarias. —*Rossiter.*

LA DENTADURA

La salud del cuerpo entero depende del cuidado de los dientes. No nos fueron dados con el sólo fin de aumentar nuestra belleza; son un factor principal en el acto de la digestión. Si no se les cuida, se carían, se ponen malos y nos duelen, y no pueden cumplir con su oficio. Si el alimento pasa al estómago sin haber sido bien masticado y mezclado con la saliva, los flúidos no pueden hacer su trabajo con él, y no puede por consiguiente asimilarse; el cuerpo no se nutre como debiera y sobreviene la enfermedad.

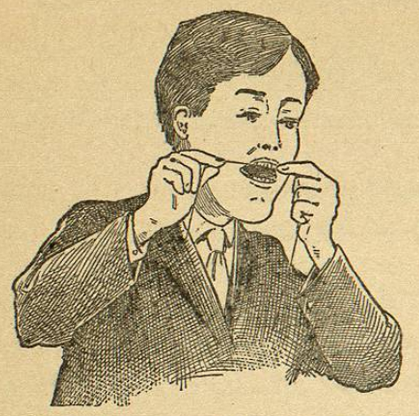
LA LIMPIEZA DE LOS DIENTES

Después de cada comida deben quitarse todas las partículas de los alimentos que queden entre los dientes. El acepillarlos, con el solo objeto de hacerlos parecer blancos y bonitos por fuera, no es bastante. Si los dientes están muy juntos, hay que tener cuidado especial de que no quede nada entre ellos, de lo contrario habrá fermentación y se formará ácido láctico, lo que destruye el esmalte.



Debe manejarse el cepillo hacia arriba y hacia abajo

Al hacer uso del cepillo, hay que moverlo arriba y abajo, tanto como de lado á lado; esto ayuda á destruir y quitar todas las partículas adheridas. Los dientes y la boca deben asearse muy bien, antes de recogerse, porque durante las horas de dormir los gérmenes tienen más tiempo para hacer su trabajo peligroso.



Limpiando las partículas alimenticias entre los dientes

LOS DIENTES DEBEN EJERCITARSE

Como el trabajo y el ejercicio desarrollan los músculos del cuerpo y los fortifican, así también conviene ejercitar los dientes para tenerlos en condición de buena salud. Si la alimentación consiste en su mayor parte de comidas blandas, se les priva á los dientes de su trabajo legítimo y en poco tiempo se ponen malos y débiles, y comienzan á cariarse. Un alimento duro y seco es el que se requiere para su buen desarrollo y conservación.

Con todo, se debe emplear buen juicio en la elección del ejercicio. Aunque es muy bueno emplearlos en la molienda de las diferentes clases de nueces que se coman, en vez de recurrir á los molinos, con todo, la costumbre de

partir las cáscaras con los dientes, puede causar graves daños. Una vez que se quiebra el esmalte, la parte más blanda del diente queda expuesta á los ataques de los gérmenes y la cariada comienza muy pronto.

PASTAS Y POLVOS DE DIENTES

No hay que usar polvos que contengan substancias que rayen los dientes y allanen así el camino para que se piquen.

Muchas de las preparaciones que se venden contienen ácidos que disuelven el esmalte y causan enfermedades de las encías.

Se puede hacer un polvo bueno para los dientes, tomando partes iguales de jabón de castilla, tiza precipitada y raíz de lirio en polvo; y esta receta es de poco costo.

Otro polvo excelente se hace en la casa, mezclando juntos y pasando por un tamiz de cerdas, cincuenta y siete gramos de tiza precipitada, catorce gramos de goma-mirra, catorce gramos de raíz de lirio y veintiocho gramos de bórax.

Debe usarse diariamente y por lo menos una vez al día un buen jabón de tocador y algún polvo para los dientes.

No debe usarse ningún polvo ó preparación que no tenga la recomendación de los mejores dentistas.

LOS DIENTES CARIADOS

Deben examinarse los dientes por un dentista, por lo menos una vez cada seis meses; tan

pronto como se descubra la menor cavidad debe rellenarse inmediatamente.

Nunca debe arrancarse un diente cuando hay la menor esperanza de salvarlo. Hay un refrán muy común que dice, "Más vale perder una vaca que una muela." Un médico eminente ha dicho: "Perdemos un año de vida cada vez que nos arrancamos una muela."

Si una muela está tan cariada, que no tenga remedio, hay que sacarla inmediatamente. Si se la retiene, corrompe la boca y pudre los dientes inmediatos. Las enfermedades del estómago provienen muy frecuentemente de los dientes cariados y ulcerados.

EL DOLOR DE MUELAS

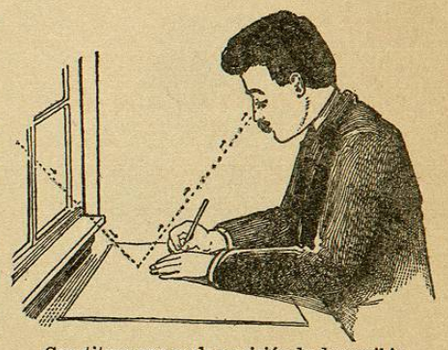
Frecuentemente se alivian los dolores de muelas por medio del calor. Esto se consigue aplicando fomentos, botellas de agua caliente ó con ladrillos calientes.

Si hay una cavidad en la muela, aplíquese un poco de aceite de clavo en un algodoncito. Nunca debe usarse la cocaína, la creosota ú otras drogas semejantes en la dentadura.

LOS OJOS

El mayor cuidado debe tomarse con los ojos, puesto que son los órganos más delicados del cuerpo. En ninguna parte se puede notar con más evidencia la deterioración de la raza humana como en los ojos. Hace como unos veinte años era cosa muy rara ver á una criatura ó á algún joven usando anteojos. Era considerado como una desgracia. Hoy día es tan común que no causa comentario alguno y ni siquiera llama la atención.

Los siguientes datos respecto al cuidado de los ojos ahorrán mucho sufrimiento y malestar, siempre que se los tenga presentes:


Constituye una mala posición la de escribir frente á la luz

1. No se han de usar los ojos nunca para trabajos que exijan el forzar la vista, ni para leer, cuando están cansados.

2. No se debe forzar la vista cuando la luz es débil ó cuando está deslumbrante.