EL NIÑO

REVISTA MÉDICO-SOCIAL

DIRECTOR

Dr. Bartolomé Gómez Plana

COLABORADORES:

Excmo. Sr. D. Luis de Luna, Juez de Instrucción.
Ilmo. Sr. D. Sebastián Martínez de Pinillos, Jurisconsulto.
Sr. D. Manuel Guerrero, Catedrático de Filosofía.
Sr. D. Filemón Blázquez, Inspector de 1.ª Enseñanza.
Dr. D. Servando A. de Dios, Publicista.
D. José M. Pérez Sarmiento, Cónsul de Colombia.
Dr. D. Juan Reina y Castrillón, Médico de la Benefic. Municipal.
D. Enrique Miranda y Sánchez, Alumno de Medicina.

CORRESPONDENCIA: SAGASTA, 12.

SUMARIO

El Maestro, Andrés Manjón. — *La evolución psíquica del niño*, Manuel Guerrero Martín. — *Profilaxis de la bronconeumonía en el niño*, Fernando Quiñones. — *Las enseñanzas de los «films» de la vida*, Dr. Joaquín Hurtado Núñez. — *El Químico incipiente*, Luis de Luna. — *Vulgaridades importantes*, Dr. Gómez Plana. — *Higiene respiratoria*, Doctor Saim-braem. — *El alcoholismo*, Dr. Opisso. — *Folletín*.

SUSCRIPCIÓN

En Cádiz: Un mes . . . . . 0'75 ptas.
Fuera : Trimestre . . . . . 3 »

PAGO MENSUAL.

Año II. Cádiz: Marzo de 1922 N.º 12

CÁDIZ: IMP. M. ALVAREZ: FEDUCHY, 12.

EL NIÑO

REVISTA MÉDICO-SOCIAL

DIRECTOR

DR. BARTOLOMÉ GÓMEZ PLANA

PUBLICACIÓN MENSUAL

Año II | Cádiz: Marzo de 1922 | Núm. 12

Niña de 30 meses.

EL MAESTRO

Del maestro educador del niño: lo que es.-Sujeto, fin y misión del mismo

1. *Maestro educador de niños* es igual a un hombre culto y bueno que educa enseñando, esto es, que desarrolla las facultades de los niños que educa, y les transmite conocimientos.

2. *El sujeto* sobre el cual actua el maestro, tal como aquí lo estudiamos, es el niño, con todo su ser físico intelectual y moral, y por eso le decimos *maestro educador de niños.*

3. *El fin* del educador es el mismo de la educación: desarrollar y perfeccionar al educando en relación con su destino temporal y eterno,esto es, tal cual lo exige la naturaleza del educando y lo quiere la voluntad de Dios.

4. *Por tanto*, el maestro educador no piense crear naturalezas ni destinos humanos, sino entienda que su primer deber es respetar, venerar y perfeccionar la obra maestra de Dios, que es el hombre con sus destinos. ¡Ay del maestro que falte a este deber sagrado! Y ¡ay del educando que caiga en manos sacrílegas de maestros antieducadores!

5. *Gran misión* es la del maestro que educa, y cualidades y virtudes no comunes ha de tener para desempeñarla con éxito. *Tratar* de estas cualidades y virtudes es el objeto del presente trabajo.

. . . . . .

6. Examinémonos, reflexionando y meditando sobre estas verdades, punto por punto.

EXAMEN

1. ¿Soy yo maestro educador? O lo que es lo mismo, ¿poseo y transmito los debidos conocimientos y al propio tiempo desarrollo las facultades de mis discípulos?

2. ¿Estudio y conozco al niño, al cual he de enseñar y educar?

3. ¿Apunto, en mi enseñanza y educación, hacia los fines temporal y eterno de mis educandos?

4. ¿Respeto, venero y perfecciono la obra maestra de Dios, que es el hombre; en su origen, naturaleza y destino?

5. ¿Tengo las cualidades y virtudes que exige la gran misión del Magisterio?

. . . . . .

Hagamos maestros

Maestro, sin ti no hay escuelas; tu formación, pues, y conservación importan tanto como ella.

1. La escuela la hace el maestro; y al maestro ¿quién le hace? Dichoso el maestro que tuvo maestro, porque se ahorrará muchos trabajos y tropiezos y evitará las torpezas y daños del noviciado y la ausencia de ciencia.

2. Pero hay en toda profesión, y singularmente en la del Magisterio, tanto que es personal y no se puede aprender de otro, que aun el que tuvo maestro no se puede descuidar y debe ante todo atender a sí, a su formación, conservación y progreso; de otro modo, cada vez será menos maestro.

3. Y ¿qué será de aquel que no ha tenido quien le enseñe a enseñar ni quien le eduque y prepare para saber educar o, lo que es aún más triste, se lo hayan enseñado al revés o mal?

4. Maestro, no olvides esto: *Atiende a ti.* Tú eres el eje de la escuela,y como sin eje el carro no marcha, antes que a los demás, *atiende a ti:* fórmate, conserva lo bien adquirido y perfecciónalo.

5. Aunque tu preparación remota sea sólida, no olvides los detalles de la preparación inmediata, que son como la *lubricación* respeto del eje; si quieres que la marcha sea fácil y sin estrépitos ni desentonos, cuida del eje.

6. No abandones el estudio ni la lectura,no dejes los detalles ni desaproveches la experimentación, y si has de ser formador de almas, no olvides la tuya, que es el eje, el modelo y el impulsor.

EXAMEN

1. Tú ¡oh maestro, ¿has tenido maestro? ¿O te has puesto a enseñar sin maestro ni guía? Los daños que tu causes, ¿quién los pagará?

2. Para formar a otros hay que estar bien formado; ¿lo estás tú? Después de formado en la escuela, ¿te has deformado? ¿Sientes menos afición al estudio que antes al estudio y la enseñanza, o al contrario?

3. ¿Entregarías una yunta al que no hubiere arado? ¿Y una escuela a un maestro sin haber practicado bajo la dirección de otro maestro versado en ella?

4. ¿Atiendes a los libros, al material, al personal? ¿Y a ti? Te disipas y entregas a todo o del todo; y te cuidas a tí?

5. ¿Vas a clase sin preparar las lecciones? ¿Careces de plan y método? ¿Hablas de lo que sale, sin haber formado antes un plan con todos sus detalles para que la lección aproveche?

6. ¿Reputas la escuela como una propiedad,y no como una administración, de la cual tienes que rendir cuentas? ¿Estudias? ¿Lees algo más útil que los periódicos? ¿Observas? ¿Aprendes de otros? ¿Eres un oficinista que enseña a leer, escribir y contar, o un formador de hombres racionales y espirituales?

Maestro, la prudencia te dice que estimes tu misión, sabiendo lo que eres.

1. Maestro estima tu misión y ámala,si no quieres que para ti sea la escuela, además de un martirio lento, un peligro de condenación.

2. Tu misión es bella, tan bella que no puede menos de enamorarte, si atentamente la consideras.

3. Mira que eres o debes ser:

a) Educador de almas, que es el más grande de los ministerios cerca del hombre.

b) Formador de hombres, que han de ser base de buenas familias y pueblos.

c) El misionero pedagógico, que con el saber y la piedad conquista los pueblos, con la luz alumbra inteligencias y con el fuego enardece corazones.

d) El modelo del bien decir, del bien pensar y del bien obrar.

e) El mentor y guía de la juventud que se te confía, y la fuente exuberante de la cultura para tus alumnos.

f) El escultor de hombres, de ciudadanos y cristianos, y en tales respectos, el auxiliar y representante de la Familia, la Patria y la Religión.

g) El unificador de las tres vidas que hay en el hombre: la interna,externa y sobrenatural, la doméstica, social y religiosa, y en tal concepto, el artífice de la sociedad, que depende de esos hombres que tú formas.

h) Un apóstol, en cuanto trabajas por instaurar el reinado de Cristo.

Esto eres o deber ser. Estima, pues, en lo que vale tu profesión, y pide a Dios ayuda para saber estimar y llenar la misión del maestro,que, en cierto sentido, es la misión de Jesucristo al venir al mundo.

4. Y todo eso que eres o debes ser, según lo hermoso, grande, noble y elevado de tu misión pedagógica, lo has de realizar con dos armas espirituales: la virtud y el estudio. Estás obligado, pues, a ser instruído y bueno, instruído para enseñar y virtuoso para edificar, y de tal modo deben vivir en ti y en tu escuela unidas ciencia y virtud, que enseñando eduques y educando instruyas, reduciendo toda la obra escolar a la síntesis o unidad suprema del hombre, que viene de Dios y va a Dios con todos sus actos bien dirigidos.

5. Y ten en cuenta que siendo tan grande tu mtsión, no la podrás cumplir sino colaborando en armonía con los padres de tus alumnos, con los párrocos de tus feligreses y con las autoridades sociales y políticas de tus pequeños ciudadanos.

6. No seas, pues, egoísta, ni alardees de autónomo, ni te erijas en independiente, que no lo eres, ni conviene que lo sea ningún organismo de cuantos contribuyen a una acción común. El bien de los niños y de la educación exigen armonía, sujeción e inteligencia y acoplamiento de los dlstintos coeducadores para que la obra no falle.

ANDRÉS MANJÓN
Director de las Escuelas del Ave María.

La evolución psíquica del niño

VI

(CONCLUSIÓN)

2.ª Es ley biológica comprobada en el conjunto de la escala animal, que la duración del desarrollo es tanto mayor cuanto más elevada y compleja es la organización del individuo. Ahora bien; la obra educativa se ha de extender a todas las fases que abarca el proceso del desarrollo humano; luego fácil será entender que su duración comprende un período relativamente muy considerable de la vida del hombre.

Parecerá ocioso advertir que la función educadora se habrá de ir progresivamente acomodando a la marcha y al ritmo de la evolución; para lo cual será preciso que adopte aquella variedad de matices y modalidades que sean capaces de garantizar el adecuado rendimiento. Así, pues, *sin exponerse a los más graves rendimientos, no se puede forzar al niño en el ejercicio de ciertas actividades, a una edad prematura.*

Esta observación es aplicable, no sólo al desarrollo físico, sino también, y preferentemente, al espiritual. Un esfuerzo mental desproporcionado puede originar desequilibrios nerviosos que perturben la marcha normal de la evolución orgánica; inversamente, el cansancio, la fatiga y la debilitación física, producidos por un trabajo inadecuado, repercuten casi siempre de un modo fatal en el desarrollo de las facultades psíquicas.

Los recursos extraordinarios de la naturaleza parecerán justificar a veces las tentativas contrarias, sobre todo cuando el niño manifiesta aptitudes y disposiciones que, por exceder del tipo corriente, se consideran como extraordinarias o impropias de su edad. Tal es el caso de los niños *precoces* y de los niños *prodigios*. Es temeraria imprudencia de los padres y educadores, inducidos por una falsa presunción amorosa o profesional, el forzar la máquina, como vulgarmente se dice, para que los niños luzcan sus preciosas habilidades. Podrá suceder que alguna vez se obtengan resultados sorprendentes, pero se habrá violentado casi siempre el desarrollo normal, y el infante prodigioso, con el transcurso del tiempo, no será más que un adolescente mediano, si una enfermedad cerebral no detiene para siempre su evolución psicológica.

Tan funesta es, sin embargo, en este punto, una pusilanimidad exagerada, como una presunción ambiciosa. *In medio consistit virtus*, reza el antiguo adagio, y los padres no deben retrasar el ejercicio de las aptitudes del niño cuando llegue el momento propicio para ello. Proceder de otro modo sería como tronchar el tallo cuando la flor empieza a abrir. El ideal, dice La Vaissiere, consisti-

ría en conocer tan perfectamente como fuera posible las leyes de la evolución de las diversas funciones psicológicas, con el fin de exigir el esfuerzo apropiado en el momento oportuno; en defecto de este conocimiento, que, naturalmente, no puede ser en general demandado, es necesario, siempre que no se trate de un niño evidentemente anormal o excepcional, tener la cordura de conformarse con los usos establecidos y sancionados por la experiencia.

Es indispensable respetar *los periodos de gran trabajo fisiológico* del niño, no imponiéndole entonces un desmedido esfuerzo intelectual. Las dos crisis principales del niño coinciden con las épocas que, según los usos de nuestra civilización, están señaladas por un acrecentamiento de la intensidad de las tareas intelectuales. Hacia los siete años es cuando los niños entran en la Escuela, y los quince años son para la mayor parte la fecha de las graves preocupaciones, motivadas por la elección de oficio, carrera, etc.; y si bien es cierto que las circunstancias y condiciones de la vida social poseen una fuerza imperativa a la que es muy difícil sustraerse sin riesgo de convertir a los niños y adolescentes en individuos inadaptados, no lo es menos que todo cuidado es poco para velar por la salud del niño en estas épocas críticas; cada vez que debe adaptarse el niño a nuevas modalidades de existencia (Escuela, vida pública, etc.), las disposiciones a las perturbaciones nerviosas y a las anomalías mentales encuentran condiciones particularmente favorables para su manifestación.

El cariño de los padres, y en especial el amor materno, *también tiene sus anomalías*, y «aunque no se pueda evitar el amar a los hijos como se les ama», tampoco debe olvidarse que los instintos humanos lo son de un ser racional, y como tales, deben estar regidos por la razón.

MANUEL GUERRERO Y MARTÍN
Catedrático de Filosofía.

8—III—922.

Profilaxis de la bronconeumonía en el niño

Para el clínico, bronconeumonía y bronquitis capilar son términos punto menos que sinónimos, aunque para el anatomopatólogo no lo son. El diagnóstico diferencial es difícil o imposible y el pronóstico y el tratamiento idénticos.

Esta afección en el niño pequeño tiene características especiales de todos conocidas, y es la edad uno de los factores que más intervienen en la presentación del cortejo sintomático y evolución del proceso.

Juntamente con la edad, otros factores, la virulencia del germen y el estado de salud anterior del sujeto, regulan la mayor o menor difusión de las lesiones, el grado de toxemia y asfixia, cierre de emunctorios, estado de los centros bulbares del corazón y las perturbaciones en las correlaciones humorales y nerviosas.

Si esta enfermedad hace su presa en un niño menor de dos años, desgracia-

damente las más veces son ineficaces nuestros recursos; en los brazos de su madre nos presenta un cuadro tristísimo, verdaderamente aterrador; rostro cereo, o cianótico bañado de frío y escaso sudor, ojos hundidos; aleteo nasal; boca abierta, dejando ver las mucosas, de color azulado; lengua seca y convulsa; mueve los ojos y gira la cabeza en busca de algo que no encuentra; agita sus manos en el aire y las lleva a la boca desesperadamente, como intentando abrirlas más; su respiración estertorosa, de movimientos respiratorios que se suceden rápidamente, alternos con la tos, que sólo consigue agotarlo más y con el grito y llanto lastimero entrecortado y difícil; la temperatura elevada, mas no la busqueis en el rostro ni extremidades, que acaso estén fríos; el pulso chico e incontable, y así, con momentos angustiosísimos seguidos de una calma muy relativa y sólo aparente que tiende al agotamiento y la astenia, continúa la lucha sin cuartel en que cruelmente atormentado por la sed de aire, no tarda en sucumbir más que en pocos días, acaso en uno solamente.

No siempre, pero en muchas ocasiones puede evitarse la enfermedad en cuestión.

La profilaxis tiene algo de común y algo de primitivo con la profilaxis general.

Un niño sano, sin tara orgánica hereditaria ni adquirida, bien cuidado y criado, está menos predispuesto que otro cuyos antecedentes no sean limpios (bajo el aspecto médico) o que tenga trastornos gastrointestinales hijos de un mal método dietético o de una crianza conducida al azar.

Las afecciones de los bronquios en los niños pequeños predisponen a la bronconeumonía: evitarlas y curarlas, si existen, será nuestra norma.

Merecen especial atención los estudios de uno de nuestros más sabios hombres, gloria de España y del siglo que lo vió nacer, acerca de la tuberculosis y su bacteriología.

No se trata de hipótesis; se trata de hechos comprobados.

Encontrado por Koch el bacilo de su nombre, inoculados sus cultivos puros al conejo de Indias, sucumbían éstos afectos de tuberculosis; con ésto y con el estudio de los cultivos del bacilo ácido resistente, el perfecto conocimiento de sus afinidades colorantes, el estudio de sus cuadros y endotoxinas, etc., parecía acabado el estudio de la bacteriología de la tuberculosis.

Ferrán descubre nuevos y fecundos horizontes. El clásico bacilo de Koch tiene su ascendiente, su progenitor, que él estudia esmeradamente por vez primera, y al que llama bacilo x, que inoculado, confiere una tuberculosis típica y muy parecida al curso de esta enfermedad en el hombre; y en las lesiones se encuentran, a más del bacilo alfa, el ácido resistente de Koch.

Sus numerosas observaciones y experimentos demuestran que el bacilo x es mucho más ubícuo que el de Koch y que tiene alto poder inminente, que es el verdadero agente de la tuberculosis natural, y que el de Koch es una mutación especial que sufre su bacilo x, en virtud de la cual queda convertido en parásito obligado y se hace inatacable, al par que pierde su poder inminente. El bacilo x nos vacuna y revacuna; por eso son muchos los infectos y pocos, en proporción, los afectos de tuberculosis. Y estas vacunaciones que la naturaleza nos hace,

podemos reglarlas e, imitándolas, utilizar en nuestro provecho, como con grandas garantías lo hace Ferrán con su vacuna.

Y traer aquí este asunto parece inoportuno y fuera de su sitio, pero téngase en cuenta que de día en día la importantísima obra de Ferrán se muestra más fecunda y que numerosos procesos y estados mal definidos, insuficientemente estudiados, parecen ser tributarios del baeilo alfa; téngase en cuenta que precisamente durante la lactancia y el período del destete, es cuando el niño sufre las vacunaciones y revacunaciones espontáneas, y que muchas flogosis broncopulmonares pueden ser debidos al bacilo en cuestión, aunque se les asocien otros gérmenes; de todo lo que se infiere, que siendo la vacuna antialfa inofensiva, y suficiente comparado su valor, es lógico proceder a la *vacunación sistemática de los recién nacidos* y de los demás niños y en adultos, aunque la época es tanto más ventajosa cuanto más precoz. Otro artículo dedicaremos a esta importante cuestión, divulgando los trabajos de Ferrán.

El sarampión y la tos ferina predisponen grandemente a la bronconeumonía, y en numerosos casos puede ésta evitarse con sencillos cuidados higiénicos.

En resumen: muchas defunciones por bronconeumonía desaparecerían de las hojillas demográficas si:

Se procurase conservar robusto al niño, observando los preceptos de higiene infantil y principalmente los relacionados con la dietética, cuya desobediencia es causa de la ruina de innumerables niños.

Si se practicara en el recién nacido la vacunación antialfa, eficaz e inofensiva.

Si se cuidaran las afecciones de los progenitores y las herencias y predisposiciones morbosas.

Si se vigilaran especialmente aquellos niños afectos de bronquitis crónicas o que con frecuencia producen bronquitis agudas.

Y por último, si en afecciones como el sarampión y la coqueluche se redoblaran las precauciones para evitar la funesta complicación que arrebata todos los años centenares de niños.

FERNANDO QUIÑONES

Las enseñanzas de los "films" de la vida

X

En nuestra *película* anterior comenzábamos a ocuparnos del *padre,* factor que—aunque no tanto como la madre—es también de mucha importancia para la vida del niño e insustituíble en lo que se refiere a la educación de éste y a proporcionarle los medios para ponerle en condiciones de entablar la lucha por la existencia, haciéndole a la par útil a sí mismo, a los suyos y a la sociedad.

En dicha película, y con el títnlo de «Los padres ¿bien?», estudiábamos a esos hombres que sin vocación para padres, constituyen una familia creyendo

que su única misión constituye en traer sus hijos al mundo, sin preocuparse ya de nada más concerniente a ellos.

El estudio psicológico-social de tres ejemplos recogidos al azar entre los muchos que la vida nos ofrecen, nos servían para poner de manifiesto y realzar el peligro tan grande que para los niños, para la sociedad y aun para la patria, son los padres ¿bien?

Por último, terminábamos nuestro trabajo diciendo que «en la moralidad, la religión, la educación y la cultura, está la verdadera resolución de este problema».

Y, efectivamente, vamos a tratar de demostrarlo en esta nuestra película de hoy, que titularemos:

Película X

El verdadero padre

No se es padre porque se haya dado la vida; se es padre cuando se ha merecido este título.

Dostoyeysky

Cuando un hombre que goza buena salud, disfruta una posición independiente, posee una inteligencia normalmente desarrollada, es moral, teme a Dios y no tiene vocación religiosa, no constituye una familia, es porque es un egoísta incapaz de beneficiar a nadie que no sea a sí mismo. Y este hombre es un ser completamente inútil, puesto que todas las dotes con que le adornó el Supremo Hacedor le acompañarán al sepulcro, no reportando ningún beneficio su paso por la vida.

En cambio, si crea una familia se beneficiarán grandemente: la eugenesia, porque su salud, heredada por sus hijos, dará seres fuertes y robustos, que perfeccionarán la raza; su patria, porque al darle un número determinado de hijos útiles, no sólo contará con mayor cantidad de ciudadanos, sino que éstos la beneficiarán en mucho, sin perjudicarla en nada; la sociedad, porque los hijos de un padre bueno serán individuos bien educados y útiles para sí y para sus semejantes; y la Humanidad, porque la moral y la cultura del padre, practicada y extendida a su vez por sus hijos, será una semilla del bien que al fructificar, servirá de dique contra el vicio que infecta al mundo, tratando de destruirlo. Y he aquí la utilidad que casi sin darse cuenta un sólo hombre puede hacer a la raza, la patria, la sociedad y la Humanidad.

De lo que se deduce que todo hombre, por el hecho de serlo, y con tal de que reuna ciertas condiciones para asegurar la felicidad de los suyos, está obligado en conciencia a constituir una familia, en la que él se reserve el papel de jefe o padre.

Ahora bien; ¿qué condiciones debe reunir el padre de una familia para asegurar el bienestar de ésta?

Las que siguen, que para estudiarlas con algún método, clasificaremos en dos grupos, a saber:

1.ª Condiciones anteriores al nacimiento de los hijos; y

2.ª Condiciones posteriores a la paternidad.

1.ª *Condiciones anteriores al nacimiento de los hijos.*—Todo hombre, antes de formar una familia, debe reunir las condiciones siguientes: Salud, edad apropiada, independencia económica, experiencia de la vida y vista para la elección de esposa y madre de sus hijos.

La *salud* es, por decirlo así, la condición más indispensable que debe poseer el varón para decidirse a formar una familia, y por considerarse a este factor como cosa baladí, la vida nos ofrece a cada paso una serie de ejemplos tan sumamente trágicos, que bien merece que meditemos detenidamente sobre este punto.

A lo menos que tiene perfecto derecho un crío que nace, es a venir al mundo con salud, y si no disfruta de este dón tan necesario para su vida presente y futura, es, o porque su padre o porque sn madre estaban enfermos al engendrarlo, y como nadie puede dar lo que no tiene, los hijos de los padres enfermos, desde su concepción, arrastrarán esta mala herencia, que les acompañará durante toda su vida, y el responsable de ello sólo es su padre, que, o constituyó una familia no gozando de salud, o que eligió para madre de sus hijos a una mujer enferma.

Por ésto el verdadero padre debe estar en perfecto estado de salud al formar su familia y elegir una esposa en estado idéntico al suyo.

En consonancia con lo expuesto; el alcohólico debe, antes de casarse, curarse por completo de su vicio, para evitar que sus hijos sean epilépticos, histéricos, neurasténicos, idiotas o imbéciles. El sifilítico, analizarse su sangre varias veces, y cuando estos análisis den un resultado negativo y desde un período nunca menor de dos años no presente ninguna clase de manifestaciones sifilíticas en su organismo, hasta entonces no estará capacitado para tener hijos sin lesiones de heredo-sífilis. El blenorrágico, hasta después de un año de haber demostrado el microscopio en varios exámenes de su orina que ésta es estéril, no podrá tener la seguridad de que sus hijos no padecerán cegueras, conjuntivitis, querato-conjuntivitis, artritis, reumas, osteitis y osteomielitis, producidas por los gonococos de Neisser que él les transmitió.

Y no citamos ni al tuberculoso, ni al leproso, porque los desgraciados que padecen estas terribles y peligrosas enfermedades creemos firmemente que de ningún modo deben estar autorizados para ser padres, ya que sus esposas e hijos, aparte de ser víctimas de ellos por contagio, serán portadores y propagadores de los gérmenes de su monstruosa afección y de la peste blanca, y ésto, en conciencia y en justicia, constituye un delito que debe castigar duramente y evitar la sociedad, puesto que atenta contra la vida de los miembros que la constituyen.

En una palabra: el hombre, para merecer el calificativo de verdadero padre, no debe formar su hogar si está convaleciente o débil, ni si padece alguna o varias de las afecciones antes mencionadas, hasta tanto de que tenga la completa y

sez para crear diferencias, la digestión es tiempo apropiado para ahondarlas.

Durante ella los animales suelen sentirse más irascibles, se piensa más a la ligera; se enmaraña la crítica y se siembra la camorra, que poco tiempo después crece lozana y exhuberante como por arte mágico.

—Decía Vd., señora de Eider, que su edredón es codiciado y famoso; pues, ¡qué diría yó de los metálicos destellos de mi plumazón!—insinuó el pequeño mandarín.

—Cosa baladí es esa por cierto, contestó la interpelada—en cuanto la gran lámpara del firmamento se oculta tras las altas montañas, no queda en Vds. otra cosa que un pato de lo más pequeño y ridículo.

—Eso es ofender—esclamó el interesado apoyado por un graznido de los Sres. de Rouen.

—Cállese el gabacho—exclamó el de Aislibury.

—Yo no tolero molestía de ningún género—dijo aquel.

Y Aislibury sacó a relucir en apoyo de su pretendida superioridad una poderosa y aristo-

Al día siguiente, cuando fuí, después de desplegar una actividad de un 40 H. P. y dándome cierto airecillo de importancia, pude asegurarle que la utilitaria y sangrienta conjura estaba desbaratada y aniquilada para siempre. ¡Oh, poder de las revelaciones a tiempo!

Después de un favor de tal magnitud, que no era ciertamente moco de pavo, no es extraño que Jak me considerase como un verdadero amigo y que estuviera dispuesto en mi obsequio a hacer cualquier gansada que fuera precisa. Pero yo no necesitaba llegara a tanto; sólo había despertado mi curiosidad por conocer la causa de su aversión al trozo de pastel con que le obsequié el día anterior, cuando me constaba que Jak era un verdadero apasionado de las golosinas y, sobre todo, qué tuviera que ver el pastel en los fastos de la historia palmípeda, para que pudiera compararlo, un ganso tan juicioso, con aquella famosa leyenda nipona de los cuarenta y siete Ronin.

* * *

No me fué difícil convencer a mi alado amigo para que me refiriera la tamaña narración que le hacía poner las plumas de punta y aquí os la transcribo, sin añadir ni quitar, tal cual me la expuso el que supongo ya permitireis llame nuestro común amigo, Jak.

Érase una linda granja de esas bien pobladas de muchas especies de aves, pero lo interesante á nuestra narración no está en los departamentos destinados a los macizos Wyandotte ni a los pequeños Batam, sino en el espacio que ocupaba con Jak una dulce compañera de su raza de Oca del Danubio.

Érase un sitio cerrado al fondo por rústica empalizada, que a fuerza de ser tosca resultaba artística. A los lados, apoyada en brazos de madera y setos vivos, limitaba una red metálica que al frente continuaba entre soportes de metal y á este recinto daba acceso una sencilla puerta de madera pintada de azul. En el centro de aquella estancia, un estanque poco profundo y espacioso rodeado de piedras y musgos era el colmo de las ambiciones y recreos para una buena familia de ánsares. En sus aguas se reflejaban unos be-

sentó portador de una buena ración de rubios despojos de la era.

No nos pareció mal el desayuno, aun cuando mereció algunas censuras, como siempre resulta corriente realizar por todos los que reciben una cosa sin haber hecho esfuerzo alguno para merecerla.

Sin embargo, la ración no estaba bien calculada para saciar el apetito de tan variados comensales y por las últimas porciones empezaron algunos simulacros de los combates clásicos que se desarrollaron ante los muros de Troya para ser cantados por el insigne Homero.

Siempre cuando la voracidad es mayor que lo puesto a devorar y la escasez impera, no sé porqué la paz huye y las diferencias se ahondan.

Tras de algunos aletazos y no pocos mordiscos y graznidos destemplados, la palestra quedó libre de combatientes cuando desapareció el postrero grano; pero de vez en cuando se repetían los sucesos al caer de la mano pródiga de los visitantes de la granja alguna agradable golosina, que siempre iba a parar al pico más fuerte ó al más ágil de momento; y si peligrosa es la esca-

llos álamos blancos y no pocas veces sus hojas, no contentas con mirarse en el pulido cristal, se precipitaban en él haciendo titilar dulcemente en círculos concéntricos la blanca linfa del adormecido lago... Un cobertizo espacioso donde pernoctar y una alfombra de vivo verdor era el principal menaje del lugar donde se desarrolla este drama, sin que descripción más detallada sea necesaria ni siquiera a fines de humana literatura. En aquel frondoso pedazo de parque tenía su nido aquella feliz pareja, sin ansiar ni cielo más claro en invierno, ni ambiente más fresco y puro en el estío.

Pero cierto día y hasta reconozco que estaba en su perfecto derecho—sigue refiriendo Jak – el Director de aquella granja al pasar, como de costumbre, a contemplarnos, dijo al encargado de satisfacer nuestras atenciones:

—Este es mucho espacio para tan poca gente; es preciso traer aquí más número de aves para dar animación a este parque, que es también el más próximo a nuestra vivienda.

—Muy conveniente es ello—respondió Nik, nuestro granjero—asi servirá este departamento

Nada de eso señores;
eso es cosa de humanos;
cruzamos la laguna
en busca de gusanos....

¡Bien por los de Aislibury! me dije yo—esta gente piensa alto y siente hondo; con individuos asi se va a cualquier parte. Y obrando tal cual cantaron, después de darse un hartón de lo que tuvieron por conveniente y hallado hubieron, la paz reinó en aquel recinto de la granja.

* * *

La aurora del nuevo día marcó nueva era en la vida de aquel enjambre recien formado. Los de Eider empezaron a hablar con los más próximos acerca de las especiales y renombradas cualidades de su edredón y ni más ni menos que si se tratara de encopetadas personas, todos siguieron la escabrosa senda de hablar de si y del más exagerado auto-bombo.

A todo esto, Febo tuvo tiempo para derretir los nubarrones del cielo y Nik, el poco madrugador, que nos servía la pitanza, por fin se pre-

como escaparate para los visitantes que quieran adquirir de estas especies de aves y les será más fácil la comparación, que retenerlas en la memoria yendo de unas á otras estancias.

Maldita la gracia que nos hizo tal noticia, pues nunca compartir dominios parece que fué grato ni siquiera a los hombres; pero como la protesta hubiera sido inútil, resolvimos únicamente alisarnos las plumas para que los nuevos conciudadanos pudieran admirar cumplidamente las galas que nos prodigó la madre Naturaleza.

Poco se hizo esperar la bien emplumada invasión. Escaso tiempo después tres patos de Rouen, soltados desde la puerta, comenzaron a dar gritos destemplados en nuestro recinto; parecía que venían medio dormidos pues tropezaron con todo y hasta nos volcaron el comedero—que creo lo mismo sucede en las renovaciones políticas humanas—hasta que por fin, benditos de Dios, fueron a darse unos chapuzones en el poético charco.

No repuestos de esta impresión, vimos que aquello no había sido más que una vanguardia de la verdadera invasión, compuesta de unas pa-

rejas de Eider y Ailisbury y para complemento, entró con su correspondiente escándalo otra pareja de pequeños patos Mandrines. Lo primero entre los nuevos pobladores fué el momento de curiosidad y repaso y algunas confidencias de aquellas familias entre si tal y como lo hacen algunas señoras que pasean por el recinto de este parque, donde charlamos. Después comieron y como ya era tarde se retiraron a dormir y nada turbó el reposo de los primeros instantes de comunidad en aquella plácida noche. Más tarde un par de chicos de los de Alisbury, sin duda aficionados a la poesía y a la ronda, discurrían por las tranquilas aguas, cantando estas endechas lírico-prácticas :

¿Rondamos a la luna?
¿Rondamos a una pata?
¿Surcamos la laguna
por inquietar su plata?
¿Danzamos entre flores,
en torno de Cupido,
para alcanzar amores
y entretejer un nido?....

absoluta seguridad, asesorándose de las personas competentes en esta clase de cuestiones, de que goza de perfecto estado de salud.

Si la ley exigiese para poder contraerse matrimonio un reconocimiento escrupuloso y detenido de los futuros cónyuges y que constase en certificación facultativa su estado de salud, no permitiendo la unión de los que estuviesen enfermos, quizá hubiese menos casamientos, pero en cambio, la sociedad no tendría que temer el peligro de albergar en su seno a seres enfermos, que tanto le perjudican, sin reportarle ningún beneficio.

La *edad apropiada* para que el verdadero padre forme su familia debe oscilar entre los 25 y los 30 años. Hay que advertir que esta edad no la hemos fijado nosotros caprichosamente, sino basada en los datos que siguen:

1.° Hasta los 25 años no está perfecta y completamente desarrollado el organismo del varón.

2.° La observación y la experiencia demuestran que los niños más robustos y mejor desarrollados son los hijos de los padres cuya edad se aproxima a los 30 años.

3.° Es muy difícil que antes de esta edad—salvo contadas excepciones—goce el hombre de independencia económica y tenga una personalidad por sí ante la sociedad.

4.° A los 25 años ya ha cumplido con el servicio militar.

5.° En esta edad ya debe tener la experiencia necesaria de la vida para por sí sólo, y sin auxilio de nadie, distinguir el bien del mal, y por tanto, salvar los escollos que se le presenten a su paso.

6.° El hombre que contrae matrimonio en la edad prefijada, tiene, por regla general, vida por delante para llegar a ver a sus hijos completamente criados y en posesión de los necesarios medios para ocupar una posición independiente y poder luchar con éxito por la existencia; y

7.° Por último, hasta la misma ley no le concede al varón disfrutar de todos sus derechos civiles y políticos hasta cumplir los 25 años de edad.

La *independencia económica* es otra de las condiciones que antes de constituir una familia debe poseer el verdadero padre.

Efectivamente; el hombre que con su trabajo honrado o con sus negocios lícitos gana su sustento y el de los suyos, da un buen ejemplo a su familia, y ésto por sí sólo la obliga a considerarlo y respetarle como verdadero jefe, ya que de él exclusixamente depende el bienestar de ésta.

Cuando un hombre, sea cualquiera la clase social a la que pertenece, goza de independencia económica, en nada perjudica a la sociedad, sino que, antes al contrario, la beneficia, porque sostiene a un número X de personas que no gravan a nadie que no sea a él, que es el obligado a ello.

Este solo hecho le honra y le hace ser respetado, no sólo por su familia, sino hasta por sus conciudadanos, y él mismo se ve enorgullecido con la satisfacción íntima que proporciona el deber cumplido.

Esto no quiere decir que si su esposa aporta al matrimonio algún capital, lo desprecie, puesto que en este caso está obligado a recibirlo, administrándolo escrupulosamente para lograr conseguir que sin merma ninguna, sino que antes

bien, aumentado, a ser posible, pase a su muerte a poder de su propietaria o a la de sus hijos, que a falta de su esposa, son los verdaderos herederos de él, sirviéndole a éstos para mejorar la posición social que su padre por su solo esfuerzo pudo darles.

Como vemos, la independencia económica es una condición común, tanto para el hombre que pertenece a la clase elevada de la sociedad, como al de la clase media y al obrero, ya que observando cada uno esta norma dentro de su escala social, todos cumplen a satisfacción del más exigente con sus deberes de verdadero padre.

Todo varón, antes de contraer matrimonio, debe tener *experiencia de la vida*, ya que ésta es también una de las condiciones necesarias para que el verdadero padre pueda, al tener hijos, salvarlos de los peligros que la misma vida ha de ofrecerles.

Como en la época que vivimos el mundo está minado de vicios, y éstos, en lugar de ocultarse, como parecía lo natural, se exhiben por doquier, atentando contra las buenas costumbres y eligiendo sus víctimas entre los niños y los jóvenes, que sin experiencia caen inocentemente en las redes que con halagos y promesas falsas de placer ellos les tienden, para luego de arrastrados sumirlos en la deshonra, la ruina, las enfermedades asquerosas y contagiosas y la muerte, es preciso que los hombres cultos y morales, compenetrados de este peligro, traten de destruirlo de raíz.

Y no basta que las autoridades dicten leyes contra estos atentados a la moral; ni que la Iglesia, por boca de los oradores sagrados, los condenen; ni que los moralistas, en conferencias y periódicos, los denuncien; ni que los escritores morales, con ejemplos arrancados de la realidad, hagan ver los peligros de estos males, porque las leyes se burlan, las palabras se oyen y se las lleva el viento, y los libros y periódicos morales, o no se leen, o si se leen no se les hace caso. En cambio, las estampas y los libros y revistas pornográficas circulan por todas partes y tienen su público especialmente entre los jóvenes, que las graban en la retina y en el cerebro, y las frases obscenas se oyen a cada paso, y por tanto, el mal no sólo subsiste, sino que extendiéndose cada vez más, trata de avasallar y de destruir a la moral y a las buenas costumbres, para, libre de estas trabas, imperar él como rey y señor del mundo.

Y tratándose de un punto tan delicado y de tanta transcendencia para la sociedad en general y la familia en particular, hay que luchar decididamente contra él y tratar de destruirlo por completo.

¿Pero cómo?

A nuestro juicio, las autoridades, los moralistas oradores y escritores y los padres de familia, deben constituir la vanguardia en esta lucha.

Las autoridades, evitando que los menores tengan entrada en esos antros del vicio que se titulan tabernas, bares, centros de recreo, espectáculos de varietés, cabarets, bailes públicos, etc., etc., vigilando estos centros y multando y exigiendo responsabilidad criminal a los empresarios de estos espectáculos en los que se encuentren a menores, y a los padres y tutores de estos menores por su falta de vigilancia o negligencia.

Los moralistas, divulgando en periódicos, revistas, libros y conferencias públicas en Centros escolares y en Sociedades, estos peligros, y dando las soluciones pertinentes contra ellos.

Y los padres de familia, vigilando a sus hijos para evitar que la demasiada libertad, las malas compañías y los libros y grabados pornográficos caigan en sus manos y los perviertan.

Ahora bien; los varones mayores de edad cultos y conscientes, antes de formar una familia, deben conocer de *visu* estos centros, no para ser arrastrados por el vicio que en ellos reina, sino para una vez conocidos, procurar poner los medios para que sus hijos no sean víctimas inocentes de ellos.

Tener *vista para la elección de esposa* es otra de las condiciones que debe tener en cuenta el que aspire a ser un verdadero padre.

Esta condición, que a primera vista parece que carece de importancia, la tiene, y muy mucha, para lo porvenir, ya que la esposa no es sólo la compañera que elige el hombre para convivir con ella durante toda su vida, sino que esta mujer ha de ser también la madre de sus hijos, y de la buena elección de esposa depende la salud y la felicidad de los pedazos de su alma, que no pueden elegir padres, pero que tienen perfecto derecho a gozar de buena salud desde su nacimiento.

Por ésto, el hombre consciente debe unirse con la mujer que sea la elegida de su corazón, ya que sin esa corriente de afecto llamada amor, la vida es imposible; pero al verificar su elección, debe tener en cuenta que ésta recaiga en una hembra robusta, sin herencia morbosa contagiable y normalmente conformada para cumplir con sus deberes de madre.

La mujer cuya edad es de 20 a 25 años, que no cuenta entre sus ascendientes directos casos de tuberculosis, lepra, sífilis, ni alcoholismo; que goza de buena salud y es hija de padres saludables y honrados, llena fisiológicamente las condiciones necesarias para la maternidad.

Si a ésto une una conducta intachable; si su educación dentro de su clase social corre parejas con la del varón que a ella ha de unirse; y si entre los futuros cónyuges reina esa corriente de simpatía y afectos mutuos que el amor convierte en verdadera idolatría, hasta el punto de cifrar en esa unión la verdadera aspiración de ambos amantes, se tiene casi la absoluta seguridad de que la vida, aparte de los sinsabores que ella de por sí ofrece y que son inevitables—por aquello de que no hay dicha completa—ha de asegurar, con el favor de Dios, la felicidad y el bienestar de la futura familia que se crea.

DR. JOAQUÍN HURTADO NÚÑEZ

Medina Sidonia y marzo de 1922.

(Continuará)

Fábulas para EL NIÑO

EL QUÍMICO INCIPIENTE

Un novel estudiante, (como hay muchos)
de química inorgánica,
quiso de Isis descorrer el velo
en ciencia tan exacta.
Y a ver lo que salía
los cuerpos combinaba,
sin conocer en esencia
ni preocuparse nada
si en el fondo de un vaso,
o cubeta o campana,
producía reacciones peligrosas
o exotérmicas fuerzas provocaba.
¡Qué de disoluciones,
y energías extrañas,
daba imprudente origen
su censurable ansia
de ver los resultados
y probable eficacia
de absurdas mezclas
al azar creadas!
¿Para qué relatar sus experiencias?
Sería empresa árdua,
y de poco a la gente servirían
las tales enseñanzas.
Y como todo llega
y acecha la desgracia,
mezcló tintura iodo
con otras mil substancias,
hasta que ácido nítrico
en ella desparrama,
y la inerte vasija
como una bomba estalla,
poniendo en gran peligro las narices
(y el resto de la cara)
del novel estudiante, como hay muchos,
de química inorgánica.
¡Cuántos hay retratados
en tan sencilla fábula!
Hacen lo que no saben,
y por eso fracasan.

Luís de Luna

Vulgaridades importantes

Niño triste, niño enfermo.

Niño ronco, requiere mucha atención.

Respiración breve y frecuente, trastorno de fiebre, corazón o pulmón.

Tos y dilatación de las alas de la naríz, catarro bronquial o pulmonar.

Amoratamiento de labios, párpados y manos, peligro de corazón.

Hinchazón de cara y párpados con respiración frecuente y escasez de orina, riñón comprometido.

Ojos hundidos y apagamiento de voz, padecimiento grave de vientre.

Fiebre alta y convulsiones generales en los niños muy pequeños, no es siempre un estado grave.

Hambre insaciable, trastorno profundo grave.

Niño alegre, enfermo, pronóstico halagüeño, salvo padecimientos mentales.

Vientre abultado, sin dolores, régimen alimenticio defectuoso.

Muñecas y tobillos, engruesados; mucho cráneo y poca cara, pecho en quilla y huesos largos, encorvados, indicios de raquitismo.

Erupciones variadas de la piel, rebeldes e indoloras, con infartos ganglionares, mala higiene del niño o estados diftéricos, o infecciones adquiridas, o régimen excesivo.

Infartos ganglionares sin causa visible, si son pequeños y rodadizos, múltiples e indolentes, riesgo de tuberculosis.

Niño grueso, pálido, de barba redondeada, ojos melancólicos, poco activo, apetito escaso y con masas ganglionares grandes, blandas, difusas, linfatismo acentuado o indicio de anemias graves.

DR. GÓMEZ PLANA

Higiene respiratoria

La nariz en el acto respiratorio

En el hombre, cada órgano tiene su función determinada. No hay en el cuerpo humano órgano que sobre ni que pueda estar ocioso. Si la boca estuviese dispuesta para absorber el aire que respiramos, sobraría la nariz, falta de objetivo.

Inspeccionemos, además, la respiración de los pequeñuelos cuyos órganos no están maleados por costumbres viciosamente adquiridas, y veremos como todos respiran exclusivamente por la nariz, hasta el extremo de que constituye para ellos un martirio intolerable (algo así como si se les obligara a comer por las fosas nasales) el tener que respirar por la boca, cuando están resfriados.

La nariz es el órgano externo de la respiración, y toda su anatomía así lo indica. No queremos entretenernos en detalles que aquí no caben. Pero sí que hemos de analizar dos aspectos del órgano del olfato, para que se vea cómo de ellos se deduce nuestra afirmación.

El aire está cargado de microbios, de polvo y de partículas minerales. Analizando un centímetro cúbico de atmósfera, se ha encontrado en él, además de los componentes del aire, unas 50.000 bacterias, muchas de ellas dañinas, buena cantidad de polvo y partículas de carbón, hierro, cal etc.

Todas estas materias, patógenas unas, sencillamente sucias otras, entran en las vías respiratorias si respiramos por la boca. Entran poco, si respiramos por la nariz. Esta, sabiamente construída, tienen multitud de pelos a la entrada y docenas de repliegues pilosos y húmedos en el interior, que detienen las impurezas y las entretienen allí, hasta que nuevamente son expulsadas, en parte arrastradas por el moco, en parte por las lágrimas y en parte por la espiración al expeler el aire pulmonar.

El aire, además, es muchas veces más frío. Esta frialdad irrita las vías respiratorias, produciendo, directamente unas veces e indirectamente otras, gravísimas enfermedades, como la tisis, la difteria, la bronquitis, etc.

Pues bien: la nariz está, como si dijéramos, tapizada en su parte interior por una red tan espesa de vasos sanguíneos calientes, que siempre la tenemos a alta temperatura. Fíjese el lector, ahora que de esto le hablamos, en la temperatura del interior de sus fosas nasales, y verá que es caliente, casi me atreveré a decir—y perdóneseme el neologismo—que es *quemante*.

Y no en vano es así. El aire de fuera, al dar vuelta por los repliegues nasales, se calienta, en virtud de le ley física de la intercomunicación de calores entre cuerpos que se tocan. Y el aire, por frío que sea, si se ha respirado lentamente por la nariz, llega a la mucosa pulmonar caliente, y por lo tanto, inofensivo.

Debemos respirar, pues, por la nariz.

Sólo en ocasiones raras, sobre todo si subimos cuestas o lomas en el campo, podremos respirar impunemente por la boca, porque el aire allí es sano y tibio.

En la escuela y en la familia

La Gimnasia Respiratoria depe irradiar sus beneficios en España desde dos puntos o centros de influencia: la Escuela y la Familia. Menos aún: desde algunas escuelas y desde algunas familias.

Los maestros y maestras, una vez convencidos del bien inmenso que acarrearia la inplantación entre nosotros de esta gran conquista de la Hgiene moderna, no han de vacilar mucho en comenzarla. No se necesita para ello aparato alguno, autorización alguna, habilidad alguna. Buena voluntad... y cinco minutos diarios de tiempo. Nada más.

Los alumnos van entusiasmándose con la práctica de esta gimnasia, y luego la verifican con verdadero gusto, a la vez que comienzan a ganar un margen de salud y de ganas de trabajar.

Quizás la observación que vamos a hacer parezca nimia; pero nadie podrá dudar de que es exacta. Después de una inacción prolongada y especialmente después del sueño, nuestros nervios necesitan *estirarse*, tonificarse. De aquí el gesto universal del *desperezamiento*, que no sabemos por qué condenan los cánones de la buena crianza y hasta del buen gusto. Pues bien, la Gimnasia Respiratorir permite hacer bellamente, cultamente, lo que la urbanidad vitupera. Y además permite hacerlo higiénicamente, porque la aptitud del sistema nervioso para el trabajo es muy otra, según actúe sin desperezarse o después de haberse desperezado.

Contribuye también la Gimnasia Respiratoria al ritmo en la acción, a la belleza corporal y a desarrollar, lo mismo en los niños que en las personas mayores, una cierta elegancia, un cierto aplomo y suavidad en los movimientos, que a la larga, y en virtud de una ley conocida, vienen a influir en la parte moral del individuo, que al sentirse ágil y sano, en posesión de la fuerza y del equilibrio de sus facnltades corporales, tiende a hacerse bueno y a comportarse bien con los demás.

Por estas y otras razones, qué la brevedad de los presentes apuntes me impiden desarrollar, las familias ilustradas deben constituirse en centros de irradiación de ésta como de todas las prácticas cultas.

No pierdan de vista, sobre todo, que si el maestro les dice a los niños que la gimnasia es necesaria para la salud y además fácil, y los hijos ven que sus padres, por falta de comprensión o de voluntad, no la practican, se exponen a que su autoridad moral quede mal parada ante la lógica rectilínea del pequeñín.

En la azotea, en la galería de la casa, en el comedor, en la misma sala de dormir, el padre o la madre debiera dirigir cotidianamente los ejercicios de la gimnasia respiratoria de sus hijos haciendo, por la salud de ellos y por la salud propia, el sacrificio de cinco minutos al día. Nos parece que no es mucho pedir.

Acción higiénica y medicinal de la gimnasia respiratoria

La acción profiláctica de estos ejercicios combinados de pulmones, músculos y nervios, se puede deducir de cuanto llevamos explicado. Si la misión de la Higiene es la de *prevenir*, en sentido de *fortificar y dirigir*, pocas cosas alcanzarán el inmenso interés higiénico de la Gimnasia Respiratoria.

Pero no se reduce su acción a prevenir: también cura. A los efectos higiénicos añade los efectos terapéuticos.

En la corta historia de este nuevo arte se registran casos singulares: la *obesidad*, con todas sus fatales consecuencias; los primeros grados de la *tisis*, en sus múltiples manifestaciones; la *hipocondria*, con su deletéreo pesimismo moral; la *dejadez linfática*, con su pereza orgánica y mental; el *malhumor* habitual; las *desviaciones del espinazo*, graves, y otra multitud de enfermedades han sido atacadas de frente, y victoriosamente vencidas, con el arma de la Gimnasia Respiratoria.

La respiración oculta

En las Indias Asiáticas existe la secta de los Yoghis, que ejecutan ejercicios de respiración muy notables, algunos de los cuales no han podido ser explicados científicamente. Vamos a citar uno solamente, que podríamos llamar *suspensión de la vida durante un periodo determinado*, o bien *muerte aparente*. Los autores la llaman *anabiosis*, que etimológicamente quiere decir «sin vida».

El Yoghi comienza por prepararse por medio de unas prácticas precisas que ellos llaman *Pranayama*, y que consisten en diversos y muy intensos ejercicios religiosos—oraciones, penitenctas abluciones, meditaciones—y físicos—masajes, respiraciones profundas, comida exclusivamente vegetariana—donde la fuerza de voluntad juega un papel muy importante. Mientras dura esta preparación—algunas semanas—se le hace al Yoghi, debajo de la lengua, una incisión, que se va alargando un poco cada semana, a fin de que la herida no dañe, hasta que le queda la lengua lo suficientemente libre para poder doblarla a voluntad sobre sí misma, por su cara superior, de manera que tape, una vez doblada, el orificio de la garganta, impidiendo la deglución de cualquier comida o bebida y el paso del aire hacia los pulmones.

Llegado el momento de la experiencia, el Yoghi se limpia el estómago, se fricciona todo el cuerpo y se tiende sobre un paño. Entonces reconcentra su voluntad con una intensidad extraordinaria, a lo cual están acostumbrados por la naturaleza de sus prácticas religiosas, tan inclinadas a la contemplación pasiva y a la nirwana. Por el medio de concentrar su mirada y su voluntad en la punta de su nariz, se auto-hipnotiza, doblando paulatinamente la lengua sobre el paladar, y quedando, al fin, en un estado cataléptico, rígido, insensible.

Los asistentes tapan entonces todos los orificios externos del Yoghi con cera virgen, encierran el cuerpo en un ataud, y lo meten en unas bóvedas o nichos construídos exprofeso, que cierran con una losa pesada. Después echan tierra encima y crece el césped en ella.

Pasan muchos días, unos 50 por término medio, y se desentierra al Yoghi. Con agua tibia se le fricciona enérgicamente todo el cuerpo, principalmente la cabeza. Se le quita cuidadosamente la cera que obturaba sus orificios. Se le abre la boca con cuidado, poniéndole la lengua en su posición normal. Se repiten las fricciones. Y el Yoghi renace a la vida, comenzando por respirar suavemente, abriendo poco a poco los ojos y recobrando el ejercicio de todas sus funciones vitales, que habían permanecido completamente adormecidas.

Este hecho es tan común entre los indios, que millares de europeos lo han presenciado. El propio Príncipe de Gales quiso observar uno, con todas las garantías de verdad y seguridad posibles, y llegó a poner guardia permanente en el sepulcro y a sellarlo con el sello real. El resultado de todo ha sido la absoluta imposibilidad de negar una cosa tan clara como la luz.

Pero si el hecho es innegable, no es tan sencilla su explicación científica, ni aún una aclaración que deje medio satisfecha la curiosidad. Todas las teorías propuestas para explicarlo han fracasado.

Por de pronto, este caso, que entre los indios es voluntario y frecuente, hemos de notar que también ocurre en Europa, si bien con carácter involuntario y patológico. Cuantos leemos revistas médicas recordamos bastantes casos de inmovilicad cataléptica absoluta, en la que han permanecido los accidentados durante semanas, meses y aun años enteros, sin respirar, aparentemente muertos, y volviendo a la vida ordinaria después de este paréntesis patológico más o menos largo.

No hace mucho tiempo, se ha dado el caso, en el sur de España, de un enfermo o cadáver—no se sabe cómo llamarle—que ha permanecido semanas enteras como muerto, pero sin que el cuerpo presentase el más leve síntoma de descomposición. Los médicos optaron por abrirle las venas, y encontrando la sangre coagulada, permitieron el entierro.

Pero ¿por qué este paro de la respiración no puede ir acompañado de la coagulación de la sangre? Los estudios sobre estos casos científicamente inexplicables, requieren muchas precauciones y mucho cuidado.

Volviendo a la causa de la *muerte aparente* de los Yoghis, que retornan a la vida usual, se la ha querido explicar suponiendo una especie de acumulación de fuerza vital interior, que es la que da vida al cuerpo en estos casos, sin que sean necesarios los ordinarios medios de vivir.

Según estos retóricos, en uno de los ganglios espinales, llamado plexo-solar, se acumula—respirando hondo y no derrochando fuerza nerviosa—una cantidad grande de vida latente, de cuyo caudal echa mano la economía en caso de necesidad.

Añaden qne en el Universo existe, como alma universal, una Fuerza sutil y potentísima, que tiene principalmente el imán mineral y el cuerpo humano, que se adquiere por medio del frote y de la respiración. Esto les sirve para explicar

también, a su manera, los fenómenos magnéticos e hipnóticos, que la ciencia de hoy considera como hechos puros, sin explicación satisfactoria.

Lo que sí es indudable, es la influencia muy grande, innegable, de saber respirar hondo en estos casos de vida latente, de la conservación de energías, de como una inercia del vivir a causa del vivir anterior. La benéfica influencia de la respiración racional se manifiesta aún en casos extraordinarios como éstos.

DR. SAIM-BRAEM.

El alcoholismo

(CONTINUACIÓN)

»El sistema nervioso, sin embargo, no es el único afectado por los excesos de bebidas aromáticas. El tubo digestivo se hace simultáneamente asiento de perturbaciones que se manifiestan por la pérdida del apetito, el asco hacia los alimentos y la defectuosidad de las digestiones. La desnutrición general y el enflaquecimiento sucesivo que resultan de esos desórdenes, tienen las consecuencias más funestas en el sentido de que preparan el terreno propio para el desarrollo del bacilo tuberculoso y conducen directamente a la tuberculosis.

»Los absínticos, mucho más aún que los alcohólicos, acaban lo más a menudo, en efecto, por esa grave enfermedad. Para darse cuenta de ello basta entrar en una sala de hospital, y si se sabe examinar un enfermo no se tardará en quedar convencio de que por cada veinte tísicos, hay a lo menos ocho o diez que son absínticos. He encotrado una docena entre veinte tuberculosos tomados al azar, en ocasión en que trataba de convencer a dos negociantes de los estragos causados por las bebidas de esencias. En fin, en un total de *2.192 tuberculosos* observados y seguidos por mí, *1.229 eran bebedores*, y dentro de este número más de 500 hacían uso diario de licores de esencias.

»Tal es el triste pero verdadero cuadro de los desórdenes a que están expuestos los desgraciados que se dejan llevar al abuso de los aperitivos. Pero aun no es eso todo: los funestos efectos de esas bebidas continúan en la descendencia del bebedor, a la cual imprimen ordinariamente estigmas indelebles. La cortedad de la estatura, la debilidad, la necesidad instintiva de las bebidas espirituosas, la tendencia a las convulsiones y, en ciertos casos, parálisis de nacimiento, cuando, sobre todo, la causa es de la madre; en último lugar, los malos instintos: he ahí el lote ordinario de los hijos de absínticos.

DR. OPISSO.

(Concluirá)

Cádiz: 1922.—Imprenta de M. Alvarez.—Feduchy, núm. 12.