

En relación con el sueño y para que éste sea reposado y tranquilo, se procurará que la cena sea frugal, lo más frugal posible.

Una cena succulenta, abundante, acompañada de vino, es siempre inconveniente cuando no peligrosa; el insomnio, las pesadillas, los ensueños, las palpitaciones y en la mañana siguiente, la boca seca, ardorosa, pastosa, son la consecuencia de una cena demasiado fuerte.

La frase

«Más mató la cena
que sanó Avicena»

se aplica preferentemente a los adultos y a los viejos, pero es oportunísima para los niños.

Durante la noche no se interrumpirá el sueño por ningún motivo, pero mucho menos para tomar alimento, por ligero o escaso que sea.

Téngase en cuenta que durante el sueño se eliminan los productos de desasimilación de las reacciones psíquicas, y por tanto, es muy peligroso interrumpir esa corriente de depuración, porque de otro modo la permanencia de aquellos productos se prolongaría en la sangre, con daño evidente para el cerebro y para la claridad intelectual.

Ya lo sabéis, escolares de Granollers: ¡A cenar poco y a acostarse pronto!

DR. MARTÍNEZ VARGAS

* * *

Difícil será, por no decir imposible, que pueda borrarse de la memoria de cuantos tuvimos el honor de asistir, la grata impresión que en todos dejó la hermosa fiesta con que el Colegio Municipal de Granollers celebró los triunfos académicos de sus estudiosos alumnos. Y no sólo por la exquisita amabilidad con que hicieron los honores de la casa los ilustrados profesores de aquel Centro, que con su infatigable Director se disputaban la tarea de colmar a todos de atenciones; sino más bien por lo delicado, edificante y confortador de la fiesta misma.

Aparte la elevación y elocuencia de las

hermosas oraciones que allí escuchamos de labios del Excmo. Sr. Rector y de las celosas autoridades locales; aparte los admirables y concienzudos trabajos, tanto científicos como literarios, con que nos deleitaron algunos alumnos, ensanchaba nuestro pecho e inundaba nuestro espíritu de consoladoras esperanzas el ambiente de cálida e íntima cordialidad que allá se respiraba, la sincera fraternidad con que todos, profesores, autoridades, padres de familia y alumnos compartían con plena solidaridad el fruto de una obra en la que todos habían colaborado sin descanso y llenos de entusiasmo. Fué aquella velada memorable como un vibrante himno al trabajo que hacía adivinar todo un curso de desvelos y abnegación por parte del Director y los profesores, de emulación y noble interés protector de parte de autoridades y padres de familia, de aplicación y constancia por lo que atañe a los educandos.

Cuando la falta de ideales aviva las pequeñas luchas diarias por intereses egoístas y mezquinos; cuando sobrecojen el ánimo y paralizan la acción los más agudos problemas; cuando el pesimismo nos enerva, es consolador contemplar como unos pocos, llenos de fe y entusiasmo, se entregan con abnegación al trabajo, seguros de que éste es el único camino a seguir para hacer cultura, que es hacer patria, convirtiendo a cada uno de sus hombres en ciudadanos libres y conscientes de sus altos deberes.

Ante hechos tan meritorios no hemos de regatear nuestra sincera felicitación y el aplauso entusiasta, deseando que obra tan admirable sea coronada con sucesivos y más señalados triunfos.

P. SANZ BORONAT

