



El vaso de leche

por
MANUEL ROJAS

Afirmado en la barandilla de estribor, el marinero parecía esperar a alguien. Tenía en la mano izquierda un envoltorio de papel blanco, manchado de grasa en varias partes. Con la otra mano atendía la pipa.

Entre unos vagones apareció un joven delgado; se detuvo un instante, miró hacia el mar y avanzó después, caminando por la orilla del muelle con las manos en los bolsillos, distraído o pensando.

Cuando pasó frente al barco, el marinero le gritó en inglés:

—I say; look here! (Oiga usted, mire.)

El joven levantó la cabeza y, sin detenerse, contestó en el mismo idioma:

—Hallow! What? (¡Hola! ¿Qué?)

—Are you hungry? (¿Tiene usted hambre?)

Hubo un breve silencio, durante el cual el joven pareció reflexionar y hasta dió un paso más corto que los demás, como para detenerse; pero al fin dijo, mientras dirigía al marinero una sonrisa triste:

—No, I am not hungry. Thank you, sailor. (No, yo no tengo hambre. Muchas gracias, marinero.)

—Very well. (Muy bien.)

Sacóse la pipa de la boca el marinero, escupió y colocándose de nuevo entre los labios, miró hacia otro lado. El joven, avergonzado de que su aspecto despertara sentimientos de caridad, pareció apresurar el paso, como temiendo arrepentirse de su negativa.

Un instante después un magnífico vagabundo, vestido inverosímilmente de harapos, grandes zapatos rotos, larga barba rubia y ojos azules, pasó ante el marinero, y éste, sin llamarlo previamente, le gritó:

—Are you hungry?

No había terminado aún su pregunta, cuando el atorrante, mirando con ojos brillantes el paquete que el marinero tenía en sus manos, contestó apresuradamente:

—Yes, sir, I am very much hungry! (Sí, señor, yo tengo harta hambre.)

Sonrió el marinero. El paquete voló en el aire y fué a caer entre las manos ávidas del hambriento. Ni siquiera dió las gracias y abriendo el envoltorio calentito aún, sentóse en el suelo, restregándose las manos alegremente al contemplar su contenido. Un atorrante de puerto puede no saber inglés, pero nunca se perdonaría no saber el suficiente como para pedir de comer a uno que hable ese idioma.

El joven que pasara momentos antes, parado a corta distancia de allí, presencié la escena.

El también tenía hambre. Hacía tres días justos que no comía, tres largos días. Y más por timidez y vergüenza

que por orgullo, se resistía a pararse delante de las escalas de los vapores, a las horas de comida, esperando de la generosidad de los marineros algún paquete que contuviera restos de guisos y trozos de carne. No podía hacerlo, no podría hacerlo nunca. Y cuando, como en el caso reciente, alguno le ofrecía sus sobras, las rechazaba heroicamente, sintiendo que la negativa aumentaba su hambre.

Seis días hacía que vagaba por las callejuelas y muelles de aquel puerto. Lo había dejado allí un vapor inglés procedente de Punta Arenas, puerto en donde había desertado de un vapor en que servía como muchacho de capitán. Estuvo un mes allí, ayudando en sus ocupaciones a un austriaco pescador de centollas, y, en el primer barco que pasó hacia el Norte, embarcóse ocultamente.

Lo descubrieron al día siguiente de zarpár y enviáronlo a trabajar en las calderas. En el primer puerto grande que tocó el vapor lo desembarcaron, y allí quedó, como un fardo sin dirección ni destinatario, sin conocer a nadie, sin un centavo en los bolsillos y sin saber trabajar en oficio alguno.

Mientras estuvo allí el vapor, pudo comer, pero después... La ciudad enorme, que se alzaba más allá de las callejuelas llenas de tabernas y posadas pobres, no le atraía; parecía un lugar de esclavitud, sin aire, oscura, sin esa grandeza amplia del mar, y entre cuyas altas paredes y calles rectas la gente vive y muere aturdida por un tráfigo angustioso.

Estaba poseído por la obsesión terrible del mar, que tuerce las vidas más lisas y definidas como un brazo poderoso una delgada varilla. Aunque era muy joven había hecho ya varios viajes por las costas de América del Sur, en diversos vapores, desempeñando distintos trabajos y faenas, faenas y trabajos que en tierra casi no tenían aplicación.

Después que se fué el vapor, anduvo y anduvo, esperando del azar algo que le permitiera vivir de algún modo mientras tornaba a sus canchas familiares; pero no encontró nada. El puerto tenía poco movimiento y en los contados vapores en que se trabajaba no lo aceptaron.

Ámbulaban por allí infinidad de vagabundos de profesión, marineros sin contrata como él, desertados de un vapor o prófugos de algún delito; atorrantes abandonados al ocio, que se mantienen de no se sabe qué, mendigando o robando, pasando los días como las cuentas de un rosario mugriento, esperando quién sabe qué extraños acontecimientos, o no esperando nada, individuos de las razas y pueblos más exóticos y ex-

traños, aun de aquellos, en cuya existencia no se cree hasta no haber visto un ejemplar vivo.

• • •

Al día siguiente, convencido de que no podría resistir mucho más, decidió recurrir a cualquier medio para procurarse alimentos.

Caminando, fué a dar delante de un vapor que había llegado la noche anterior y que cargaba trigo. Una hilera de hombres marchaba dando la vuelta, al hombro los pesados sacos, desde los vagones, atravesando una planchada, hasta la escotilla de las bodegas, donde los estibadores recibían la carga.

Estuvo un rato mirando hasta que atrevióse a hablar con el capataz, ofreciéndose. Fué aceptado y animosamente formó parte de la larga fila de cargadores.

Durante el primer tiempo de la jornada trabajó bien; pero después empezó a sentirse fatigado y le vinieron vahidos, vacilando en la planchada, cuando marchaba con la carga al hombro, viéndose a sus pies la abertura vertiginosa formada por el costado del vapor y el murallón del muelle, en el fondo del cual, el mar, manchado de aceite y cubierto de desperdicios, glogloteaba sordeamente.

A la hora de almorzar hubo un breve descanso y en tanto que algunos fueron a comer en los figones cercanos y otros comían lo que habían llevado, él se tendió en el suelo a descansar, disimulando su hambre.

Terminó la jornada completamente agotado, cubierto de sudor, reducido ya a lo último. Mientras los trabajadores se retiraban, se sentó en unas bolsas, acechando al capataz, y cuando se hubo marchado el último, acercóse a él y confuso y titubeante, aunque sin contarle lo que le sucedía, le preguntó si podían pagarle inmediatamente o si era posible conseguir un adelanto a cuenta de lo ganado.

Contestóle el capataz que la costumbre era pagar al final del trabajo y que todavía sería necesario trabajar al día siguiente para concluir de cargar el vapor. ¡Un día más! Por otro lado, no adelantaban un centavo.

—Pero —le dijo— si usted necesita, yo podría prestarle unos cuarenta centavos... No tengo más.

Le agradeció el ofrecimiento con una sonrisa angustiada y se fué.

Le acometió entonces una desesperación aguda. ¡Tenía hambre, hambre, hambre! Un hambre que lo doblegaba como un latigazo pesado y ancho; veía todo a través de una niebla azul y al andar vacilaba como un borracho. Sin embargo, no habría podido quejarse ni gritar, pues su sufrimiento era oscuro y fatigante; no era dolor, sino angustia sorda, acabamiento; le parecía que estaba aplastado por un gran peso.

Sintió de pronto como una quemadura en las entrañas, y se detuvo. Se fué inclinando, inclinando, doblándose forzosamente como una barra de hierro, y creyó que iba a caer. En ese instante, como si una ventana se hubiera abierto ante él, vió su casa, el paisaje que se veía desde ella, el rostro de su madre y el de sus hermanos, todo lo que él

EL CIEGO

por José Francés

le poblaban la imaginación de fantasmagorías.

Todos los ortos dominicales se despertaba con una canción y una esperanza: "¡Hoy será el milagro!", pensaba. Creía en una posible renovación espiritual de él, en el premio de amor por tantos años de ayuntamiento estéril y animal.

Y todas las vísperas, al retorno entre la multitud ebria de sol, de vino, de coplas y de besos, ella pensaba: "Tampoco hoy ha sido".

Y una tarde cruzó por el lugar recóndito un ciego. Era un hombre alto, hercúleo, con las barbas aborrecidas y negras, con los ojos plácidamente muertos, como en un éxtasis. Vendía tarjetas postales, que llevaba en un cajoncito colgado sobre el pecho, y hablaba con una voz cálida, cariciosa.

Ella le compró una postal que reproducía Constantinopla, y otra postal que representaba un idilio de gentes bien vestidas a bordo de un yate de recreo, frente a la Costa Azul. Porque el ciego era como un mercader de sueños, que ofrecía a diez céntimos las ciudades y los deseos remo-

tos.

Y no solamente en las frágiles cartulinas, sino en sus palabras, que parecían haber recogido toda la luz de los ojos apagados.

Fué un trotamundos, ambicioso de los horizontes y de las aventuras. Aun ahora, de cuando en cuando, le rebrotaba la comezón viajera.

Ella le escuchaba, le excitaba a que hablase. Su acento, tímido y dulce, iba como una caricia hasta el ciego, que paladeaba la belleza de la voz sin conocer la fealdad del rostro ni la ruina del cuerpo.

Hablaban impunes, desdeñosos, junto al dormido, en su sueño bárbaro y congestionado.

Llegó a ser una necesidad para ambos la charla dominical, bajo las frondas y a la vera de aquel camino, que era como una tentación.

Ella adquiría al principio las postales de amor y de paisajes, igualmente negados a su pobreza. Luego, el ciego no quería cobrarlas. Se las entregaba como si fueran flores o joyas. Y le hacía elegir aquellas más románticas, las de más exóticos lugares, para glósarlas en palabras que el

tiempo y la confianza mutua fueron haciendo cada vez más apasionadas y más íntimas.

Finalmente, una tarde, el ciego le propuso abandonar para siempre la ciudad y al hombre que dormía en el campo; seguir la tentación en aquel sendero que parecía embrujado como los de los cuentos, y por donde ella veía desaparecer al ciego, erguido y negra su silueta a contraluz de los tramontos urentes.

Desde entonces, todos los ortos de fiesta, decía con una audacia feliz: "Hoy será". Y todos los vésperos repetía con una desdichada resignación: "No puede ser".

Pero un pálido domingo de noviembre ya no fué sola una silueta negra la que se recortó en el límite visible del camino sobre el cielo incendiado. Ella servía de lazarillo a su amor ciego.

Cuando él se despertó, miró en torno suyo, gritó el nombre de ella muchas veces, recorrió hasta bien entrada la noche el bosque, y, por último, regresó al hogar de la penumbra húmeda donde ella había vivido veinte años.

El domingo siguiente y los otros domingos volvió él al bosque, esperando encontrarla. Ya no se dormía y acechaba los senderos y suspiraba como un enamorado en la primera cita.

Inútilmente.

FIN



quería y amaba apareció y desapareció ante sus ojos cerrados por la fatiga... Después, poco a poco, cesó el desvanecimiento y se fué enderezando, mientras la quemadura se enfriaba suavemente. Por fin se irguió, respirando profundamente. Una hora más y caería sin sentido al suelo.

Apuró el paso, como huyendo de un nuevo mareo, y mientras marchaba resolvió ir a comer a cualquier parte, sin pagar, dispuesto a que lo avergonzaran, a que le pegaran, a que lo mandaran preso, a todo, lo importante era comer, comer, comer. Cien veces repitió mentalmente esta palabra: comer, comer, comer, hasta que el vocablo perdió su sentido, dejándole una impresión de vacío caliente en la cabeza.

No pensaba huir; le diría al dueño: "Señor, tenía hambre, hambre, hambre, y no tengo con qué pagar... Haga lo que quiera".

• • •

Llegó hasta las primeras calles de la ciudad y en una de ellas encontró una lechería. Era un negocio muy claro y limpio, lleno de mesitas con cubiertas de mármol. Detrás de un mostrador estaba de pie una señora rubia con un delantal blanquísimo.

Elegió ese negocio. La calle era poco transitada. Habría podido comer en uno de los figones que estaban junto al muelle, pero continuamente se encontraban llenos de gente que jugaba y bebía.

En la lechería no había sino un cliente. Era un vejete de anteojos, que con la nariz metida entre las hojas de un periódico, leyendo, permanecía inmóvil, como pegado a la silla. Sobre la mesita había un vaso de leche a medio consumir.

Esperó que se retirara, paseando por la acera, sintiendo que poco a poco se le encendía en el estómago la quemadura de antes, y esperó cinco, diez, hasta quince minutos. Se cansó y paróse a un lado de la puerta, desde donde lanzaba al viejo unas miradas que parecían pedradas.

¡Qué diablos leería con tanta atención! Llegó a imaginarse que era un enemigo suyo, el cual, sabiendo sus intenciones, se hubiera propuesto entorpecerlas. Le daban ganas de entrar y decirle algo fuerte que le obligara a marcharse, una grosería o una frase que le indicara que no tenía derecho a permanecer una hora sentado, y leyendo, por un gasto tan reducido.

Por fin el cliente terminó su lectura, o por lo menos, la interrumpió. Se bebió de un sorbo el resto de leche que contenía el vaso, se levantó pausadamente, pagó y dirigióse a la puerta. Salió; era un vejete encorvado, con trazas de carpintero o barnizador.

Apenas estuvo en la calle afirmóse los anteojos, metió de nuevo la nariz entre las hojas del periódico y se fué, caminando despacito y deteniéndose cada diez pasos para leer con más detenimiento.

Esperó que se alejara y entró. Un momento estuvo parado a la entrada, indeciso, no sabiendo dónde sentarse; por fin eligió una mesa y dirigióse hacia ella; pero a mitad de camino se arrellinó, retrocedió, tropezó en una silla,



Pausadamente tomó una vainilla, humedeciéndola en la leche y le dió un bocado; bebió un sorbo de leche y sintió que la quemadura, ya encendida en su estómago, se apagaba y deshacía. Pero, en seguida, la realidad de su situación desesperada surgió ante él y algo apretado y caliente subió desde su corazón hasta la garganta; se dió cuenta de que iba a

Centro de Estudios de Literatura Chilena

Sucesión Manuel Rojas ©

instalándose después en un rincón.

Acudió la señora, pasó un trapo por la cubierta de la mesa y con voz suave, en la que se notaba un dejo de acento español, le preguntó:

—¿Qué se va usted a servir?

Sin mirarla, le contestó.

—Un vaso de leche.

—¿Grande?

—Sí, grande.

—¿Solo?

—¿Hay bizcochos?

—No; vainillas.

—Bueno, vainillas.

Cuando la señora se dió vuelta, él se restregó las manos sobre las rodillas, regocijado, como quien tiene frío y va a beber algo caliente.

Volvió la señora y colocó ante él un gran vaso de leche y un platillo lleno de vainillas, dirigiéndose después a su puesto detrás del mostrador.

Su primer impulso fué el de beberse la leche de un trago y comerse después las vainillas, pero en seguida se arrepintió; sentía que los ojos de la mujer lo miraban con curiosidad y detención. No se atrevía a mirarle; le parecía que, al hacerlo, ella conocería su estado de ánimo y sus propósitos vergonzosos y él tendría que levantarse e irse, sin probar lo que había pedido.

sollozar, a sollozar a gritos, y aunque sabía que la señora lo estaba mirando no pudo rechazar ni deshacer aquel nudo ardiente que se estrechaba más y más. Resistió, y mientras resistía comió apresuradamente, como asustado, temiendo que el llanto le impidiera comer. Cuando terminó con la leche y las vainillas, se le nublaron los ojos y algo tibio rodó por su nariz, cayendo dentro del vaso. Un terrible sollozo lo sacudió hasta los zapatos.

Afirmó la cabeza en las manos, y durante mucho rato lloró, lloró con pena, con rabia, con ganas de llorar, como si nunca hubiese llorado.

• • •

Inclinado estaba y llorando, cuando sintió que una mano le acariciaba la cansada cabeza y una voz de mujer, con un dulce acento español, le decía:

—Llore, hijo, lllore...

Una nueva ola de llanto le arrasó los ojos y lloró con tanta fuerza como la primera vez, pero ahora no angustiadamente, sino con alegría, sintiendo que una gran frescura lo penetraba, apagando eso caliente que le había estrangulado.

(Continúa en la pág. 62)

La princesa Cabura

Un niño está jugando en una playa francesa del Mediterráneo. Tiene apenas cinco o seis años, pero se le supondrían ocho o nueve: tan alto, esbelto y vigoroso es. De pronto aparece un hermoso navío en el horizonte, avanza rápido y ligero. El viento hincha sus velas triangulares. El niño se distrae viéndolo acercarse... acercarse cada vez más... para embarrancar al fin en la arena, en medio de las gran remolino de olas; las velas caen de repente y simultáneamente. Del navío saltan al mar unos hombres y corren hacia la orilla. Sus rostros están curtidos y ostentan grandes bigotes. El niño no tiene tiempo para comprender lo que sucede. Como en una pesadilla, oye agudos gritos, horribles gritos femeninos, mezclados con algunos disparos... Se siente separado del suelo por un hombre que se preocupa tan poco de sus puntapiés como de sus matotazos... Y el pobre niño se ve transportado al buque, que vuelve a deslizarse de ola en ola, en presencia de las mujeres que lloran y se lamentan... Los herberiscos acaban de cometer un nuevo crimen.

No creáis que se trata de una historia muy vieja. Acaece en el primer cuarto del siglo XIX, hacia 1810 ó 1812, fecha en que fué raptado el que había de llegar a ser el general Yusuf.

Como era un niño magnífico, el bey de Túnez ordenó que lo compraran para él y procuró que le dieran, en su serrallo, una educación esmerada. Le enseñaron a leer y escribir, aprendió a montar a caballo y se inició en el manejo de las armas. Cuando llegó al final de la adolescencia, se le retiró de entre las mujeres y entró en el cuerpo de los mamelucos, jinetes escogidos, capaces de morir por la persona del bey.

Ya tiene Yusuf un espléndido uniforme: está armado de un corvo alfanje y caracolea sobre un soberbio potro. No ha olvidado totalmente su origen francés, pero se ha adaptado muy bien a la vida oriental. Su buen aspecto y su alti-

va prestancia hacen latir los corazones de muchas odaliscas tras las celosías; es astuto conocedor de las puertas secretas de los harenes, y sabe burlar la suspicacia e inquietud y vigilancia de los eunucos. Yusuf era el sarampión de las bellas reclusas de Túnez, y el viejo bey, que sentía debilidad por él, era asaz indulgente con sus calaveradas...

Pero entre tantas aventuras galantes, arrastró en el corazo del joven un amor peligroso; el objeto de su fuego era nada menos que la propia hija del bey, la princesa Cabura...

Como era muy bonita, en el esplendor de una juventud dotada de todas las gracias del cuerpo y de todas las seducciones de la espírita y del corazón, Yusuf la amaba y era correspondido. ¿Cómo consiguieron, el mameluco y la princesa, verse, hablarse y prometerse eterno y recíproco amor? ¿Cómo pudieron planear sus dulces y apasion-

nadas entrevistas? Ello sería un insondable misterio, si ignorásemos que no hay muralla, enrejado ni barrera capaz de impedir que dos enamorados se vean. Cabura y Yusuf estaban perdidos. Cabura enamorados y eran tan imprudentes que, durante una de sus entrevistas, surgió de improviso el más vil de los criados, un griego repugnante encargado de cuidar el corral.

—Sugesta respetáculo —dijo con odiosa sonrisa—. Nuestro señor bey quedará encantado cuando se lo describa...

Cabura, espantada, procuraba ocultar su rostro sobre el cual posaba su impúdica mirada el rufián. Pero Yusuf había saltado sobre el intruso.

—¡Perro! ¡Inmundicia! ¡Hijo de cerda! ¡Fuera de aquí!

El griego se inclinó con ironía.

—Hágase tu voluntad; salgo al momento y corro sin detenerme hasta la presencia del bey.

Como se esquivara, Yusuf lo agarró, diciéndole:

—Un instante. Pídemelo que quieras.

El griego abrió sus desdentadas mandíbulas y dejó caer esta frase:

—La palabra es plata, pero el silencio es oro.

—Está bien —dijo Yusuf—. Te daré mañana una bolsa llena de monedas de oro.

Pero el otro sacudió su cabeza calva.

—No, no; no me fío de las promesas. Hay que pagarme ahora mismo.

—No tengo dinero aquí.

—¿Y eso?

El inmundo personaje tomó la mano de la princesa Cabura y designó con la mirada los diamantes que adornaban sus dedos. Continuando el gesto, tocó los brazaletes que ceñían su pulso y los collares que rodeaban su garganta. Cabura se rodeaban de asco. Y quitándose rápidamente las joyas, las arrojó a la cara del griego:

—¡Toma... y veté!

El hombre recogió su botín y salió saludando con humildad.

Pocos días después, Cabura se desplomaba llorando en los brazos de su amado.

—Yusuf, estamos perdidos... Mi padre da una fiesta en la noche de mañana y me ha ordenado que asista a ella con todos mis diamantes...

Yusuf la estrechó contra su pecho.

—No temas, Cabura. Tendrás tus

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Viaje al Brasil, pero antes lea el libro de M. Bhard

VIAJE AL BRASIL



Plenoseo relato, en el que se mezcla lo novelesco con lo real, de un viaje realizado por el autor, dibujante francés, a mediados del siglo XIX (1858-1859).

CON ILUSTRACIONES DEL PROPIO VIAJERO que dan un realce encantador a la historia de sus aventuras.

Edición en FORMATO DE BOLSILLO, con sobrecubierta en colores, barnizada, \$ 20.—

EN VENTA EN TODAS LAS BUENAS LIBRERIAS

EMPRESA EDITORA ZIG-ZAG, S. A. Castilla 84-D. - Santiago-Chile

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Dígame, doctor...

LA TRANSPIRACION

Por el doctor CLAUDE CELLETE

Pocas personas se dan cuenta de hasta qué punto es la transpiración un precioso coadyuvante para mantener nuestra salud.

Los más antiguos documentos que han llegado hasta nosotros hablan ya de ciertas enfermedades que es posible combatir por medio de la transpiración. Los médicos de la antigüedad ignoraban, evidentemente, las bases teóricas de esa cura; pero afirmaban, no sin razón, que sus pacientes eliminaban los "malos humores" y recobraban de ese modo la salud. Hoy sabemos la cantidad de toxinas que es posible eliminar por medio de una transpiración abundante, y se acude a medios artificiales para provocarla, con objeto de expulsar del organismo la acumulación de toxinas. Los enfermos que entran en esta categoría son los reumáticos, los neurálgicos, los hepáticos, en una palabra, todos aquéllos cuyo organismo está en desequilibrio a consecuencia de una vida excesivamente sedentaria. El sudor es tóxico siempre. Pero su contenido en toxinas no es el mismo, si se trata de un baño de vapor o cuando la transpiración es provocada por el ejercicio.

* * *

¿Qué conclusiones podemos deducir de lo que antecede? Los estudiosos, los escritores, los hombres de oficina, que llevan una vida sedentaria, deben decirse que, a partir de cierta edad, dejan de eliminar sus toxinas por un proceso natural, y se intoxican lenta, progresiva y seguramente. Para ellos, una transpiración regular, unida a una gimnasia respiratoria, será una verdadera fuente de juventud. Pero es evidente que dicha transpiración carecerá de valor si no es provocada por los esfuerzos musculares y los ejercicios físicos.

Quien no está obligado a vivir en plena ciudad, y habite en



los alrededores una casita con jardín, puede provocar la transpiración por medio de la carrera a pie. Se comenzará por 50 metros, llegando progresivamente a 200 metros, repetidos dos o tres veces. La marcha debe hacerse en flexión, es decir, con el cuerpo muy inclinado hacia adelante, lo cual favorece particularmente la transpiración. Claro es que debe hacerse este ejercicio en ayunas y con la menor cantidad de ropa posible. Al volver a casa, el interesado debe frotarse con una toalla fuerte o con un guante de crin, y tomar una bebida caliente. Este ejercicio es excelente, no sólo para reducir la acumulación de toxinas alimenticias, sino también porque constituye una magnífica cura de adelgazamiento que se manifiesta en la progresiva desaparición del vientre.

Hemos dicho antes que el mejor ejercicio de transpiración es la carrera en flexión. Pero no todo el mundo dispone de un jardín o de un terreno para correr. ¿Qué haremos, entonces? Entre los deportes que más solicitan la totalidad del organismo, hay que mencionar, en primer término, el remo. Una canoa provista de un "sliding" (deslizador) hará transpirar abundantemente y será un ejercicio de primer orden para los músculos abdominales y los pulmones. Quien no esté entrenado deberá, naturalmente, dedicarse a este ejercicio progresivamente. Actualmente se encuentran en el comercio aparatos que se pueden instalar en casa, y que permiten remar regulando progresivamente la resistencia de los remos. Se entiende que este ejercicio debe hacerse también con ropa muy ligera y con la ventana abierta de par en par.

* * *

Para las personas de cierta edad no entrenadas en los ejercicios físicos hay que recomendar la marcha. También en esto se necesita un entrenamiento progresivo: se comienza por un kilómetro en 13 minutos aproximadamente, y se debe llegar a tres kilómetros en 30 minutos. Como costumbre, aconsejamos las alpargatas, el calzón o un pantalón ligero y una camisa de franela muy amplia; el cuello debe estar libre, y, si se marcha al sol, debe llevarse un sombrero que permita la ventilación por unos agujeros laterales; si no se dispone de uno, se debe quitar el sombrero cada diez minutos, para que se renueve el aire que contiene.

La que posea un departamento espacioso, o, por lo menos, una pieza bastante grande, transpirará fácilmente, frotando el parquet, con las ventanas abiertas. Al cabo de algunos

(Continúa en la pág. 62.)

la Bellerina natural



REALZA
Champú
HAMETA
ESPECIAL

DA BRILLO Y SEDOSIDAD
EXCEPCIONAL AL CABELLO
POR NO CONTENER

NI ALCALI
NI JABON
para el cutis delicado

CREMA HAMETA
LECHE DE BELLEZA
AGUA ASTRIGENTE

todos a base de
HAMAMELIS
PIDALOS EN FARMACIAS Y PERFUMERIAS

¿QUIEN MATO A....

(Viene de la pág. 60)

vaba aún la fotografía en la mano. Con la otra alcanzó la manilla de la puerta...

En ese instante, Alice Bassett comprendió mucho más de lo que sabía y necesitaría muchos años de existencia para olvidar aquella revelación. Adivinó lo que jamás se le había ocurrido preguntar durante quince años, lo que era para ella apenas una sospecha y que dos de sus invitados de aquella noche conocían durante todo aquel tiempo que constituyó su vida de casada. Mejor dicho, ya conocían la verdad, por lo menos, cuatro personas del grupo en ese momento. Comprendió también por qué su marido había conservado la destañada fotografía sobre la repisa de la ohimenea: Nelson, al mirarla, veía aquel último instante de su vida en que sus manos no estaban aún manchadas de sangre...

Lo que vislumbró con mayor claridad fué lo que había realizado al seguir la sugerencia de Polly Dowling, escribiendo aquellas inocentes invitaciones. Supo las consecuencias que tendría su acción, pero también advirtió horrorizada que no lamentaba nada. Tendría tiempo suficiente, lo que este momento crítico pasara, para entender las cosas con mayor claridad, para medir su culpa y para sondear las complejas variaciones de su propio horror. Lo único que importaba en aquel instante era convencerse de que estaba libre. ¿Cómo, por qué o quien la libertaba? No lo sabía y no le importaba.

—¡Nelson! —repetió con tranquilidad, automáticamente, obedeciendo el mandato del deber. Nelson, no. No la oyó, por cierto. Ya estaba en el

mundo desde donde no se escuchan las voces humanas.

En su último arresto de furor, impulsado por la convulsión de su ira insensata, abrió la pesada y hermosa puerta de aquella casa que jamás fué suya, transponiendo también los umbrales de la muerte...

Aquel fué el instante en que la señora McPhail oyó el disparo. Charlie y Norma llegaron tarde, es decir, para recoger entre sus brazos al anciano que repetía con la monotonía del delirio inconsciente:

—Solucioné el único error que tenía la idea del viejo Maurice... Aun desde el encierro se puede hacer algo por el bien de los demás. Al vengar a mi protector y al pagar mi deuda de gratitud, librando a Alice de la compañía del asesino de su padre, hice algo más que contemplar cómo las embarcaciones cruzan el océano durante el día y la noche... ¡Ahora puedo vivir encerrado los pocos días que me quedan!

FIN

UN VASO DE LECHE

(Viene de la pág. 19)

lado la garganta. Mientras lloraba pareciera que su vida y sus sentimientos se limpiaban como un vaso bajo un chorro de agua, recobrando la claridad y firmeza de otros días.

Cuando pasó el acceso de llanto se limpió con su pañuelo los ojos y la cara, ya tranquilo. Levantó la cabeza y miró a la señora, pero ésta no le miraba ya, miraba hacia la calle, a un punto lejano, y su rostro estaba triste.

En la mesita, ante él, había un nuevo vaso lleno de leche y otro platillo colmado de vainillas; comió lentamente, sin pensar en nada, como si nada le hubiera pasado, como si estuviera en su casa y su madre fuera esa mujer que estaba detrás del mostrador.

Cuando terminó ya había oscurecido y el negocio se iluminaba con una bombilla eléctrica. Estuvo un rato sentado, pensando en lo que le diría a la señora al despedirse, sin ocurrírsele nada oportuno.

Al fin se levantó y dijo simplemente:

—Muchas gracias, señora; adiós...

—Adiós, hijo... —le contestó ella.

Salió. El viento que venía del mar refrescó su cara, caliente aun por el llanto. Caminó un rato sin dirección, tomando después por una calle que bajaba hacia los muelles. La noche era hermosísima y grandes estrellas aparecían en el cielo de verano.

Pensó en la señora rubia que tan generosamente se había conducido con él, haciendo propósitos de pagarle y recompensarla de una manera digna cuando tuviera dinero; pero estos pensamientos de gratitud se desvanecían junto con el ardor de su rostro, hasta que no quedó ninguno, y el hecho reciente retrocedió y se perdió en los recodos de su vida pasada.

De pronto se sorprendió cantando algo en voz baja. Se irguió alegremente, pisando con firmeza y decisión.

Llegó a la orilla del mar y anduvo de un lado para otro, elásticamente, sintiéndose renacer, como si sus fuerzas

(Continúa en la pág. 65)

SEÑORA MAMA:

¿sabe usted por qué los señores médicos de niños recetan

ALIMENTO MEYER?



Porque contiene calcio y levadura rica en vitaminas y tiene un sólido y probado prestigio.

ALIMENTO MEYER
ALIMENTA MAS

Un alimento completo para guaguas, niños y adultos.

ALIMENTO MEYER