

¡Madre! ¡Esposa!

El seguro de vida representa tu tranquilidad presente y futura, la alegría de tu hogar y el bienestar de tus hijos.

Si tu marido ha pensado asegurarse, animalo en este noble propósito; si no lo ha pensado, haz que lea y comprenda esta llamada nuestra.

I. N. A.

SEGUROS SOBRE LA VIDA

RESERVAS INTEGRAS EN ESPAÑA

SEIS MIL MILLONES DE RESERVAS EN ITALIA

LAS POLIZAS ESTAN GARANTIZADAS POR EL ESTADO ITALIANO

LE ASSICURAZIONI D'ITALIA

SEGUROS DE LOS DEMAS RAMOS

ENTIDADES ITALIANAS DE SEGUROS

AGENCIAS GENERALES: BILBAO - VALENCIA - SEVILLA
y en todas las más importantes capitales de España.

DIRECCION GENERAL

MADRID: Avenida de José Antonio, 26 - Tels. 21120 - 21128 - 21129

SUBDIRECCION

BARCELONA: Paseo de Gracia, 18 - Tels. 18141 - 11451 - 52 - 53

D. CARLOS MARIA OCANTOS

Don Carlos María Ocantos es, ya lo saben nuestros lectores, el patriarca de las letras argentinas. Y también el decano de los miembros de la Real Academia de la Lengua Española.

Nuestro visitado lleva sus años con admirable ímpetu. Todavía enhiesto su viril mostacho encanecido y sin arrugas en el rostro. Una fosforescencia intensa en su mirada. A no ser por el temblor leve de su mano, ¿quién diría su edad? Trabaja hoy como hace cuatro decenios. Tiene sus paseos, sus visitas, sus lecturas... No usa lentes. Y para demostrarnos que se halla bien conservado, se recorre con el fin tice la hilera de la dentadura y nos dice entusiasmado. Ni un solo diente ni muela me faltan. A mis ochenta y dos años tengo completa toda la dentadura.

Don Carlos María Ocantos es diplomático-jubilado y novelista en activo. Como pasatiempo, también pinta. Desenvuelve gran actividad. Hace unas semanas se publicó un libro suyo de cuentos, titulado *Entre naranjas*. El año pasado escribió tres obras.

—¿Qué prepara actualmente?

—Una novela titulada *Avionema del diablo*. ¿Le extrañará la primer palabra del título, verdad?... Es un término que se me ha ocurrido, con perfecto derecho de escritor. Ya decía Horacio que fué permitido, y lo será siempre, inventar un nombre con el carácter de lo actual. «Avionema» significa carta enviada por avión... ¿No hay telefonema?, pues lo mismo puede decirse «avioneama». Yo puse en el Diccionario la palabra «locutor». Tengo una novela titulada con este nombre, que viene a sustituir la de «speaker», inglesa.



LORETO PRADO

La veterana actriz Loreto Prado, que en compañía de Enrique Chicote llevan trabajando juntos cincuenta y cuatro años, sigue teniendo la misma alegría y el mismo buen humor de sus tiempos jóvenes. Sigue igual de pizpireta y con el mismo aire graciosamente revoltoso. Hace cuarenta años que interpretó *El pilluelo de París*, y al volverlo a reponer, hace unos días, se ha «levado» al público, como hace ocho lustros.

Estamos en su camerino del teatro Cómico. Le pedimos que nos cuente su vida:

—Teatro, siempre teatro. No he vivido ni vivo más que para el teatro. Me levanto a la una de la tarde. Después, el almuerzo. En seguida, los ensayos, a las tres de la tarde. Luego, las funciones. A la una y media de la noche salimos. Por Arenal, Bordadores arriba, a mi calle Mayor. En casa nunca encuentro hora para acostarme. Hago todas las faenas imaginables del hogar. Y me acuesto muy tarde. Voy de un lado para otro, sin encontrar nunca el momento oportuno del sueño.



No hay que temer a la vejez

Es verdad que la ancianidad llega a constituir para muchas personas un motivo de verdadero pánico, cuando en realidad tenemos siempre a nuestro alcance medios para poder asegurarnos una vejez sana y feliz, perfectamente defendida y preparada para atenuar o disipar por completo los sufrimientos característicos de las edades avanzadas de la vida.

Uno de los puntos más graves de esta edad lo constituye el problema del abandono del trabajo activo, tanto más peliagudo cuanto suele complicarse con problemas de orden económico. Al llegar a los sesenta años, el hombre debe disminuir su trabajo, y a los sesenta y cinco retirarse definitivamente. Claro es que esta regla general puede y debe ser modificada en casos excepcionales. Pero el quid del problema está contenido en el evidente peligro que representa para un hombre el pasar de la actividad de su cotidiana labor a una relativa ociosidad. Todo el mundo conoce casos personalmente de amigos que al llegar a la hora de su jubilación sufrieron tanto como si hubieran estado enfermos y declinaron tan rápidamente que pronto llegaron al punto final de su vida.

Para un hombre inteligente, la perspectiva de verse obligado a abandonar sus negocios o su trabajo habitual y pasarse el resto de sus días en un sillón, en un lamentable estado de somnolencia intermitente, es bastante penosa. Por ello debe estar prevenido y crearse pequeñas obligaciones, que a la vez de proporcionarle la sensación de ser útil a la sociedad, ocupe su cerebro con atenciones más o menos intensas,

Para la mujer, en cambio, apenas existe este matiz de la ancianidad, ya que en su hogar encuentra siempre motivos bastantes para distraerla y continuar desarrollando una actividad física y mental, aun cuando también es absolutamente preciso que vaya paulatinamente decreciendo en intensidad.

Los ancianos pueden obtener incontables beneficios del estudio minucioso y detallado de su alimentación, punto esencialísimo de la vida en edades avanzadas. No debe olvidarse que una de las causas más decisivas en la perturbación de la salud en la vejez se encuentra representada por las intoxicaciones intestinales que lleva siempre consigo el estreñimiento, tan habitual a estas edades. Y la mejor alimentación en los viejos es la que más se parezca a la alimentación de los niños. La menor cantidad de carnes y alimentos proteicos, y la mayor cantidad de alimentos naturales, verduras, frutas y leche deben constituir la regla general. Son indispensables los alimentos de fácil digestión y que, dejando suficiente cantidad de residuos, contribuyan por sí solos a corregir el grave defecto funcional del aparato digestivo que representa el estreñimiento, que sólo en casos extremos debe ser tratado con purgantes y siempre bajo la exclusiva prescripción del médico. No debe olvidarse que la purga, y más aún la purga frecuente, representa un arma de dos filos de suma gravedad.

Y así como en las edades del crecimiento se prescriben los ejercicios físicos y los deportes, también en los ancianos es absolutamente necesaria la práctica de los ejercicios físicos, que representan un punto esencial del arte de llegar a viejo. Claro es que no vamos a prescribir a un anciano que practique deportes violentos; pero el paseo y aun el tenis en pequeña dosis deben ocupar un lugar preeminente en su jornada.

No debe olvidarse que la resistencia al frío disminuye en las edades avanzadas; y por ello habrá de preocuparse no exponerlos a las inclemencias del tiempo, ya que un simple enfriamiento en estas edades puede conducir a la neumonía, que, con sulfamidas y todo, no deja de ser peligrosa, y especialmente en los ancianos.

El problema de la ropa ha de ser cuidadosamente atendido; y no queremos decir con ello, ni mucho menos, que hayan de ir abrigados con excesivo número de prendas de vestir, sino que deben ser cómodas y de abrigo, debiendo merecer especial atención los zapatos, que deben defenderles eficazmente de la humedad, permitiéndoles llevar los pies con la comodidad máxima.

El anciano procurará por todos los medios a su alcance no renunciar a las vacaciones, ya que con el mismo vital interés que en los jóvenes, les conviene el cambio de ambiente, que le proporcionará beneficios psicológicos del más alto valor, anímico, ya que el habituarse a un concepto filosófico de la vida durante la madurez es la más valiosa profilaxis contra la vejez descontenta. Es conveniente procurarse un evidente interés por la vida con agradables recreos y con ocupaciones de elemental utilidad social que proporcionen al anciano la íntima satisfacción por el bien efectuado.

Una buena compañía influye mucho sobre la salud mental, mientras que una soledad aburrida exacerba su egoísmo y su malhumor. Y si las personas de edad avanzada cuidasen de estudiar y conocer la más elemental higiene de la vejez, el final de su vida sería suavemente tranquilo y sereno, para llegar en plena paz ante la Justicia Divina.