

# LA FERTILIDAD

Semanario de ciencias, literatura é información

Director: BENITO LÓPEZ RUARO

Suscripción  
Al mes 0'50 céntimos.

Cieza 9 de Marzo de 1905.

Administrador JUAN MARÍA MARIN

Redacción y Administración  
Puigcerver, 3

## EL CARNAVAL

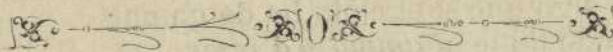
Ha pasado como una sombra dejando en el alma gratísimas impresiones. Sus murmurios aun suenan en nuestros oídos como una dulce música cantada por encantados serafines. Será el carnaval de origen pagano; habrá en él reminiscencias de aquellas enloquecidas saturnales que anunciaron al mundo que el más grande imperio de la tierra se iba á hundir en el insondable abismo de sus vicios; será una fiesta de origen exótico en Europa, importada de Persia, de la Asia bárbara cuando su civilización comenzó á eclipsarse, y al sentimiento de lo puro sucedió el goce de lo impuro, y á la ciencia la superstición, al trabajo la indolencia: será este festival un retroceso, una negación del progreso, será hasta un pecado pero él triunfó durante tres días por lo menos en toda la redondez de la tierra. Si se inventara un idioma universal, en él hablarían durante el carnaval, las gentes todas de la tierra, las mujeres hermosas, los hombres apasionados, para decirse, con el rostro tapado y el corazón descubierta los poemas más deliciosos de sus más ardientes amores.

Lindo y encantador carnaval ¡bendito seas!

### Consejos para conservar la belleza

De la famosa beldad Liane de Pougy son los siguientes:

«Para que el cutis conserve ese color sonrosado tan agradable á la vista, no debe comerse mucha carne; hay que alimentarse en lo posible con vegetales, sobre todo puerros y espinacas, verduras ámbas que gozaron de gran aceptación en el siglo XV. Las zanahorias, los pepinos y los tomates, son también muy buenos para la piel. En cambio



## BELLEZA



hay que abominar de los pescados, y especialmente de los crustáceos, porque indefectiblemente ponen áspera la epidermis.

El tocino, la manteca y la grasa, hay que comerlos con mesura, y desterrar por completo de la mesa los dulces, los pasteles y el queso; escepcion hecha del de Gruyere, que es bueno. También son perjudiciales los ácidos y las especias, el vinagre y el limón; pero este último en limonada muy dulce es tan excelente como la leche para la buena conservación de la tez.

El thé, el café y el chocolate, aunque no perjudique, conviene no tomarlos, como tampoco conviene beber vino puro, sino mezclado con agua clara, y mejor aun con agua mineral, pues el vino tiende á poner el cutis áspero y basto. Del thé no se debe abusar, no siendo obeso el consumidor.

La bebida ideal para conservar la belleza del rostro, consiste en un vaso de agua muy caliente antes de la comida mas copiosa que se haga durante el día.

De frutas pueden comerse cuantas se

quieran, sin daño para la belleza, principalmente si son manzanas y naranjas, y mejor si son grosellas, cerezas, albaricoques ó melocotones. También son buenas las habas y la fresa, pero esta última suele ser perjudicial para ciertas personas, sobre todo si padecen eczema.

La naranja es gran mantenedora de la belleza. Una de las cortesanas más bellas del tiempo de Luis Felipe de Francia, conservaba á los 81 años de edad el cutis tan terso y tan blanco como de joven, gracias al gran consumo que habia hecho de esta fruta. Ella misma declaraba que en sus últimos 40 años de vida apenas se habia alimentado de otra cosa que de naranjas. Se comía una docena para desayunar, otra á la hora de la comida y 10 naranjas para cenar, con un poco de pan y un vaso de vino de Burdeos.

Así, pues, las señoras que se sacrifican por conservar la frescura de los primeros años, deben sujetarse á la dieta vegetal, comiendo nada mas que tres veces al día. El desayuno puede consistir en un vaso de leche, un bollo y muy

pequita manteca; al medio día legumbres, algo de carne blanca, fruta, y si se tiene el vicio, un poco de buen café, y por la noche comer muy poco y nada de pesado, escepto las ostras y los lenguados.

La costumbre inglesa de tomar thé á las cinco de la tarde, que en España hemos adoptado, es muy perjudicial para el cutis.

Terminaremos esta lista de consejos para ser bella el mayor tiempo posible, añadiendo que, despues de cada comida, hay que alejar del cerebro toda clase de preocupaciones y distraerse hablando de cosas superficiales, y por último, andar y respirar aires puros.»

## ESTIVAL

Ya apuntan las flores purísimas rojas; murmuran las aguas con lento rumor, exhalan las aves sus tiernas congojas, y brotan las hojas, y ríe el amor.

Vendrán esas noches tranquilas de estío poblado de esencias tu verde jardín; te dará perfumes el césped umbrío, su música el río, su aroma el jazmín.

Y al pié de tu reja, oculta, sombría, mi amor y mis penas feliz te diré, hasta que el confuso destello del día sorprenda, alma mía, tu amor y mi fé.

J. M<sup>a</sup>. LOPEZ BARBERAN

Madrid.

## NOTABLE CONFERENCIA

El jueves en la noche tuve el gusto de asistir al salón de actos públicos de la notable Academia de derecho dirigida en esta corte por el ilustre Doctor en leyes, D. Antonio Garcia de Valdeavellano.

En élla se anunciaba una conferencia, á cargo del ilustrado joven Don Mariano Marin-Blazquez sobre un tema de tanta actualidad y atracción como es «El duelo ante la Moral y el Derecho».

La concurrencia era selecta y numerosa. Despues de un precioso exordio en el que el disertante hizo la presentación del tema y de su extraordinaria importancia social, pasó á ocuparse de

