

el más sólido soporte de la civilización, porque de ellas salen, sin cesar, los talentos. La civilización romana retrocedió con la ruina de la burguesía municipal y se refugió durante mucho tiempo en los monasterios, porque, en los tiempos de pobreza, los únicos hombres que pueden entregarse al trabajo que no produce dinero, son los que no tienen ni mujer ni hijos y están al margen de la vida material porque se han desprendido de los bienes de este mundo.

Jacques Bainville

* * *

En su número correspondiente a este mes de junio, *The Reader's Digest* trae el extracto de un artículo de A. E. Wiggam relativo al horario de las comidas. Véanse las conclusiones:

1ª—No se fíe de su estómago para saber si Ud. necesita o no de alimento. El apetito no es un consejero seguro.

2ª—No se preocupe Ud. con la idea de que su tubo digestivo necesita descanso. Este tubo trabaja en general mejor cuando está moderadamente lleno que cuando está vacío.

3ª.—Mientras no esté Ud. particularmente enfermo, *cóma* cuantas veces se sienta cansado o sin fuerzas.

4ª—Suponiendo que Ud. conozca la ración alimenticia que le conviene por día, es preferible consumir tal ración en cinco tiempos que en dos. En otras palabras: multiplique Ud. sus horas de comida.