

Agenda de Verano



1959

UNAS PALABRAS PREVIAS

NO hay que aliviar que el Sol y el Mar son elementos de la Naturaleza de enorme poder. La constitución orgánica de los seres humanos es muy frágil y fácilmente aniquilable por agentes tan activos. Para aprovechar lo mucho que tienen de bueno es preciso estar siempre dispuestos a huir ante ellos en cuanto su actitud se torne irascible y amenazadora.

Quien no esté habituado a recibir las radiaciones solares y exponga su cuerpo desnudo a ellas durante demasiado rato, la mínima lesión que sufrirá será la pérdida de la epidermis, que se desprenderá a tiras.

Quien no sepa nadar y se adentre un poco en el mar, aun sin perder pie, notará su boca llena de agua demasiado salada para ser deglutida, pero tendrá que tragarla para que no obstruya sus vías respiratorias.

La mejor arma para oponerse al sol y al mar es tratarlos con respeto y habilidad.

Todos los años se producen víctimas del mar y del sol. Tales accidentes no debieran producirse jamás. Es fácil evitarlos ateniéndose a reglas sencillas. Y este es el objeto que se propone nuestro folleto.

V. M. H.

Es conveniente acostumbrarse a los rayos solares, porque se necesitan sus efectos benéficos. Matan los gérmenes, enriquecen la sangre y aumentan la salud del cuerpo. Pero para ello el sol debe tomarse bien dosificado. El primer día de playa ha de ser breve. Cubriendo la cabeza con un sombrero de paja o tela de color claro y permaneciendo de pie, sin tumbarse, con el fin de evitar que los rayos solares incidan perpendicularmente, es posible que este primer baño de sol pueda durar media o una hora sin consecuencias desagradables. Pero sin las citadas precauciones y recibiendo el sol tumbado en la arena durante el tiempo mencionado, es casi seguro que se sufrirán quemaduras de primer o segundo grado y se notará gran quebrantamiento general.

Así, pues, con el cuerpo erecto y la cabeza cubierta, puede aprovecharse ya bastante tiempo, el primer día. En los sucesivos debe seguirse la misma norma durante la primera semana, pudiendo prolongar algo más la estancia en la playa.

La segunda semana puede recibirse el sol acostado durante breves minutos y cambiando de posición con frecuencia, poniéndose en pie el resto del tiempo. En esta segunda semana se habrá logra-

do un tono moreno en la piel, que ya estará algo más resistente y curtida con uniformidad.

Con la exposición súbita y prolongada al sol desde el primer día, obtendréis un matiz bronceado rápido que no os durará mucho tiempo; la piel tostada se caerá, apareciendo debajo una nueva epidermis más delicada y blanca. Y si no cayese la piel por entero, lo haría por zonas, destacando así narices sonrosadas sobre mejillas morenas, con lagunas en la frente, cual un mapa geográfico; nada más antiestético y nada que denuncie más claramente a las personas escasas de posibilidades y ávidas de parecer avezadas deportistas...

Para lograr un bronceado perfecto, basta con seguir las normas generales dadas anteriormente. No obstante, para personas más meticulosas, damos a continuación un programa de bronceado más metódico y que reposa sobre una sólida experiencia.

La progresión es variable, según las reacciones de cada una. El principio consiste en aumentar poco a poco la superficie cutánea expuesta al sol y la duración de la exposición.

En una persona sana, síguese, a título indicativo, un esquema para la "iniciación solar":

Primer día.—Expóngase solamente las piernas hasta la rodilla, permaneciendo tumbada cinco minutos sobre la espalda y otros cinco sobre el vientre. El resto del cuerpo debe estar cubierto y, tanto como sea posible, a la sombra.

Segundo día.—Expóngase las piernas y los muslos de la misma manera, cinco minutos de espaldas y otros cinco de frente.

Tercer día.—Piernas y muslos. Diez minutos en total, como la víspera. Tronco, cinco minutos sobre la espalda y otros cinco sobre el vientre.

Cuarto día.—El cuerpo, hasta la barbilla, desde el principio del baño, pero sólo diez minutos en total: cinco sobre la espalda y cinco sobre el vientre.

Quinto día.—La misma exposición, pero diez minutos sobre la espalda y otro tanto sobre el vientre.

Después se puede, sin peligro, aumentar la duración de la exposición de diez minutos cada día, sin que exceda nunca de una hora. Proteged vuestra piel con algún producto antisolar que venden en el comercio. También el cabello necesita un poco de grasa (brillantina), para evitar que se seque demasiado y pierda lustre.

CUANDO el brillo del sol esté empañado por nubosidades, las radiaciones caloríficas se perciben muy atenuadas, y por esta razón, esos días resultan particularmente peligrosos, pues al no sentir calor, el inexperto se expone desenfadamente desnudo durante horas y horas a la débil y grata caricia de lo que sólo parece luz inofensivamente tibia. En estos casos el incauto paga con su piel la inexperiencia: La nubosidad retiene en mayor grado las radiaciones infrarrojas, que son las que hacen sentir calor, pero en mucho menor grado retiene las ultravioletas, que son las que queman sin sentir las. ¡ESTAD BIEN PREVENIDOS CONTRA ESOS DIAS NEBULOSOS!



POR muy hábil nadador que sea un bañista no debe bañarse solitario. Hay muchas circunstancias difíciles de prever en las cuales es indispensable la ayuda de otros.

Quien no sepa nadar jamás debe bañarse solo. Debe elegir las zonas donde el mar esté más calmado y no sobrepasar en profundidad de tal forma que el nivel del agua exceda la cintura; si el agua sobrepasa este nivel está expuesto a perder pie en un desnivel de la playa o que las olas le cubran la cabeza aun en los casos de mar calmo, pues una embarcación que pase lejana origina silencioso y fuerte oleaje. No debe confiar demasiado en la ayuda que puedan prestarle otros bañistas que sepan nadar; lo más probable es que se ahogue antes de que puedan prestarle auxilio, y en caso de que lleguen a tiempo no sepan prestárselo debidamente, muchas veces ante el temor de sufrir la presa anhelante del ayudado, que le aferra ansiosamente, impidiéndole nadar y haciendo que se hundan los dos. Por eso es preferible que la ayuda sea prestada por dos nadadores simultáneamente, y mucho mejor... que no haya lugar a prestarla.

Siempre es mejor bañarse cuando la marea sube, pero es especialmente peligroso perder pie en las costas de mar libre durante el descenso de la marea.

El nadador que se distraiga en mar abierto durante la bajada de la marea se verá distanciando de la orilla en pocos minutos y de una manera insensible. Cuando se perciba de la situación y empiece a nadar hacia la playa recibe la desagradable sorpresa de sentirse siempre a la misma distancia, pues la resaca destruye su avance. El susto es inevitable y perjudica grandemente el desenvolvimiento de los esfuerzos natatorios. No puede contar con la ayuda de un buen nadador, porque éste, solo, puede vencer la resaca, pero arrastrando a otro le será muy difícil; sólo atándose con una cuerda larga se arriesgará y ésta no suele haberla a mano. La presencia de una embarcación podrá resolver la situación elegantemente y debiera ser obligatoria en todas las playas concurridas. ¡RECORDAD QUE EN MAR ABIERTO Y CON MAREA BAJANDO ES PREFERIBLE NO BAÑARSE!

Mientras se permanece en el agua debe hacerse ejercicio para dilatar la aparición del frío. En cuanto se noten los primeros escalofríos es necesario salir. Nada es posible decir sobre el tiempo de permanencia en el agua, pues varía mucho de una a otra persona; como regla general, los gruesos resisten más que los delgados, y las mujeres más que los hombres. Pero siempre ha de evitarse el la-

mentable espectáculo de un bañista que sale del mar amoratado y tiritando, lo cual es por demás nocivo.

Es perniciosa la costumbre de vestirse dejando el bañador puesto, especialmente los días brumosos; tal proceder es fuente de lumbagos y dolores de vientre.

Después del baño y cuando los días sean húmedos es muy conveniente secarse frotando la piel enérgicamente. Esos días de mucha humedad atmosférica el agua del mar suele estar a buena temperatura por hallarse disminuído el enfriamiento ocasionado por la evaporación, pero es fácil enfriarse al salir del agua, a causa de continuar la piel húmeda.

Los días en que sopla viento seco el agua se enfria a causa de la refrigeración ocasionada por la vaporización y la entrada en el mar se hace desagradable ante la gélida temperatura a que se halla, siendo escaso el tiempo que se puede resistir dentro del agua; no obstante, la salida del baño es mucho menos peligrosa, siendo estos los baños más sanos.



QUEMADURAS POR EL SOL

LAS quemaduras producidas por el sol no suelen necesitar tratamiento alguno, pero las pomadas anestésicas y refrescantes alivian notoriamente el dolor producido por el eritema y la excitación nerviosa por el exceso de radiación absorbida.

INSOLACIONES

Todo lo que debe hacer quien lo auxilie es acostarlo en sitio fresco y rociarle la piel con agua, haciéndole viento para facilitar la evaporación y refrigeración consiguiente. Procédase en cuanto sea posible, a su traslado donde pueda ser asistido por personal sanitario.

CONJUNTIVITIS

El agua de mar origina frecuente conjuntivitis, a las cuales no se ha de temer, pues tan solo son inflamaciones pasajeras ocasionadas por las sales en disolución y microorganismos flotantes.

ASHICTICOS POR INMERSION

Antes de cualquier maniobra de respiración artificial debe colocarse al paciente cabeza abajo o en declive pronunciado, para desalojar el agua que pudie-

ra obstruir sus bronquios, sin cuya medida previa es imposible introducir aire en sus pulmones.

Luego se coloca el cuerpo del asfixiado en posición de decúbito prono, es decir, con el vientre y pecho hacia abajo; se le desvía la cabeza de modo que la boca quede lateral y se atrae la lengua hacia fuera, introduciendo seguidamente uno o dos dedos del propio paciente en la su boca, de modo que ésta quede abierta y la lengua sostenida sin caerse hacia atrás. Una vez tomadas estas medidas, el operador se colocará a horcajadas sobre el paciente, de rodillas en la arena a nivel de las caderas; apoyará las manos en los costados del paciente y descargará el peso de su cuerpo rítmicamente sobre ellas, alternando con movimientos de incorporación y tracción de los flancos del paciente (figs. 1 y 2).

Cuando se trate de un niño de poco peso es preferible tomarlo en brazos y poniendo una rodilla en la arena apoyar el dorso del niño en el muslo del operador, doblándole el cuerpecito hacia atrás en un primer tiempo, para levantarlo luego por hombro y caderas.

También es eficaz soplar aire boca a boca, con fuerza, insuflándolo dentro de los pulmones del asfético.

RESPIRACION ARTIFICIAL (GRAFICOS)

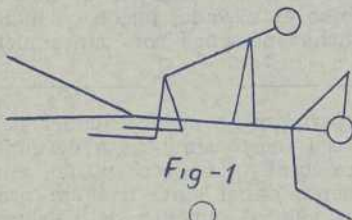


Fig - 1

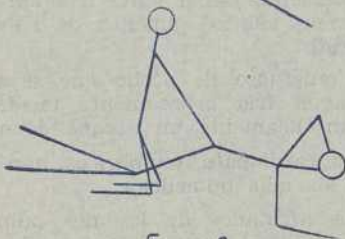


Fig - 2

Si la cantidad de radiación solar absorbida es poca y el agua del mar está tibia, la playa no puede hacer daño a nadie disfrutando de ella breve tiempo.

Pero si la exposición al sol es duradera y el agua está fría o el grado de humedad atmosférico es elevado, puede perjudicarle a muchas personas con padecimientos crónicos.

Un hipertenso no puede exponer su cabeza al sol fuerte sin peligro de congestión cerebral. Tampoco puede entrar bruscamente en el agua fría sin producirse un súbito aumento de su presión arterial.

El anginoso de pecho que se sumerja en agua fría bruscamente puede sufrir instantáneamente un ataque de angor.

Los cardiopata reumáticos han de temer los días húmedos.

Los afectados de lesiones pulmonares en actividad deben abstenerse de la playa. Deben asesorarse antes con su médico de que sus lesiones no están en actividad.

Para los bronquíticos y asmáticos tienen valor las mismas reglas que para los reumáticos, es decir, han de temer el frío húmedo.

En caso de resfriado no acudir a la playa hasta que éste haya pasado. Carece de sentido común la creencia de que un baño frío puede curar un catarro agudo; el catarro puede curar a pesar del baño, pero es fácil que se instale una bronquitis fuerte o una neumonía.

En caso de colitis el agua fría producirá dolores de vientre.

Los otíticos crónicos y con perforación timpánica deben proveerse de tapones para sus oídos, de forma que el agua no pueda entrar en ellos.

Los sinusíticos, especialmente los maxilares, no deben sumergir la cabeza ni nadar de espaldas, posición en la cual el agua entra fácilmente en la cavidad del seno maxilar.

En los ulcerosos en fase de actividad no resulta recomendable la playa.

Los que padezcan de cálculos renales o hepáticos deben evitar el agua demasiado fría, a causa de la posibilidad de un cólico.

En caso de tendencia a las hemorragias huir del sol fuerte; la congestión que se origina en la cabeza se traduce por hemorragias nasales.

Durante el principio del embarazo abstenerse del agua demasiado fría. Más tarde el sentido común no necesita normas.

NO! ¡No se ahoga nadie por congestión! La convicción popular de las comadres ha llegado a tomar raíces universales hasta en el ánimo de los periodistas, que cada año no vacilan en imprimir en letras de molde: "Accidente en la playa. Fulano de Tal ha sucumbido a una congestión..." La congestión es una gran concentración de sangre en algún punto del organismo. Los ahogados no presentan este síntoma.

Los accidentes en el mar pueden ser debidos a las siguientes causas: síncope, insolación, "hidrocución", alergia.

¿QUE ES UN SINCOPE? — Es, sencillamente, una pérdida de conocimiento, que lleva al estado de muerte aparente. Generalmente la naturaleza, o alguna ayuda benévola, ayuda a la vida para que venza la crisis. En caso contrario, el corazón, cuyos latidos son imperceptibles, dejará su trabajo definitivamente. Sobrevenirá entonces la muerte real.

¿A QUE SE DEBE EL SINCOPE? — De un modo general, a una impresión o choque fuerte, de cualquier origen, que la naturaleza se encuentra incapaz de contrarrestar.

Al deportista y al aficionado pueden sobrevenirle los siguientes accidentes, que todos pueden originar el síncope:

SINCOPE CARDIACO.—El bañista su-

fre del corazón, el agua está muy fría o el esfuerzo que realiza es excesivo.

INSOLACION.—El sol sobre el agua se refleja intensamente. Cualquiera se encuentra muy a gusto, los días de fuerte calor, cuando el cuerpo se siente refrescado, aunque la cabeza esté fuera del agua. No se le ocurre a uno bañarse con salacof; sin embargo, sería lógico. Los campesinos, bajo todas las latitudes donde se cultiva el arroz, suelen llevar siempre algo que les proteja la cabeza, aunque trabajen en el agua hasta casi la cintura.

La **INSOLACION** es accidente muy grave. El insolado se desploma desvanecido, con pulso débil, respiración estertorosa, fiebre alta, agitación, etc.

SINCOPE NERVIOSO.—El bañista inexperto o aprensivo, que se encuentre lejos de tierra y sienta desvanecerse sus fuerzas, puede desmayarse de terror. (No hablaremos de los calambres, que se bastan a sí mismos para liquidar la cuenta de un nadador; pero pueden actuar también sobre su ánimo, en el síntoma del pánico que conduce a la pérdida de conocimiento.)

SINCOPE POR ALERGIA.—El contacto del agua sobre las mucosas de la encrucijada farinjo-laringe produce una parálisis momentánea de las vías respiratorias que lleva al síncope.

SINCOPE POR AGOTAMIENTO. — El deportista que haya abusado de sus fuerzas se desploma sobre el suelo; si es nadador, se desploma en el agua, y el asunto es más grave.

SINCOPE POR "HIDROCUCION"

Se habla, sin ninguna propiedad, de las personas alcanzadas, de repente, por "congestión" al entrar en el agua fría. No hay "congestión", sino "hidrocución". El cuerpo recibe una verdadera descarga, como si entrase en contacto con una corriente eléctrica.

El vocablo es nuevo, y se debe al doctor Lartigue, médico militar francés, que ha dedicado los diez últimos años al estudio exclusivo de la asfixia en los ahogados, los cuales presentan siempre los mismos síntomas que los electrocutados.

Cuando nos introducimos en el agua, nuestro equilibrio cardio-vascular se modifica bruscamente. Bajo la acción del frío, nuestros vasos periféricos se contraen, refluyendo la sangre hacia el corazón y los pulmones. Si el corazón reacciona normalmente, consigue enviar de nuevo la sangre hacia la periferia. Es, precisamente, en este movimiento rápido de la sangre, donde residen los beneficios del baño. Pero algunas veces el corazón falla. El diencéfalo, esa miste-

riosa central electroquímica del cerebro, que gobierna el músculo cardíaco, no "encaja" los golpes que el agua pega al organismo, y salta como saltan los fusibles de una instalación eléctrica sobrecargada. Esto es la hidrocución.

El fenómeno no se produce bruscamente, sino que minutos antes de producirse da una serie de señales de alarma que se pueden resumir así:

En algunos casos, el bañista nota una sensación anormal de calor o de frío, acompañada de sofocaciones; en otros casos es una sensación de vértigo, zumbido de oídos, jaquecas o violentos dolores en la nuca, semejantes a como si hubiera recibido un bastonazo. En otros casos las señales pueden ser por trastornos en la visión. Pues bien, cuando se presenta uno de estos síntomas, ha llegado LA HORA DEL AHOGAMIENTO MENOS CINCO, y lo único que queda es pedir socorro o tratar de ganar la orilla lo más pronto posible.

Es interesantísimo—dice el doctor Lartigue—ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL AGUA, y con ello tendremos muchas menos probabilidades de sufrir los efectos de la hidrocución.

LA natación es uno de los deportes más completos. A ella debemos el hecho de que dispongamos aún de ballenas, pues si no fuese por su afición acuática, este gigantesco mamífero, que, probablemente, en un nebuloso pasado fué anfibio, hubiera desaparecido de nuestro mundo, así como lo hicieron sus contemporáneos antidiluvianos.

Eso de que tragar agua es el principio de un gran viaje submarino, tiene convencida a mucha menos gente de lo que se cree. Si no, no se darían tantos casos de ahogarse en menos de un metro de agua.

Existe una costumbre que algunos juzgan muy traviesa y divertida. Forma parte de los adornos del veraneo, y también es un medio un poco bruto pero convincente de demostrar a una chica que ella le gusta a uno: "hacer una aguadilla".

Uno se sumerge, coge los pies de la bañista, o bien le mantiene la cabeza debajo del agua, le deja salir... y vuelta a empezar.

Esta broma divertida se gasta también entre personas del mismo sexo, e incluso ciertos padres la aplican a sus hijos como demostración absoluta de su poderío patriarcal. Cada año, MUCHAS DOCENAS DE PERSONAS pagan con la vida

tales tonterías agresivas de sus semejantes.

Hubo un tiempo en que este juego perfeccionado servía de castigo en la Marina, y de pasatiempo entre los piratas. Poseía nombres espeluznantes y se consideraba como uno de los medios menos atractivos para encontrar el descanso eterno.

La crispación nerviosa produce un choque que se traduce por el paro momentáneo de la función respiratoria. El organismo, violentamente atacado, no puede siempre reaccionar y sobreviene el síncope cardíaco. El corazón suspende su función. En el ambiente acuático, el organismo se ve impedido en sus reacciones tardías hacia la vida. El agua invade las vías respiratorias y bloquea definitivamente los conductos vitales.

El proceso ocurre en pocos minutos: lo suficiente para que uno se pueda ahogar discretamente, aun estando rodeado por veinte personas.



CUANDO EL AGUA NO ESTA HECHA PARA BEBER

EN todos los países escandinavos, en Inglaterra y Alemania, se observa un olímpico desprecio para las horas de comida con relación a las del baño.

No se le ocurre a nadie estar de pie en la arena, mientras vigila con angustia las manecillas del reloj, esperando a que dé el tiempo justo que se supone preciso al estómago para manejar sus calorías hacia un tope prudente. Allí, entre estos tremendos aficionados a los baños—incluso helados—, no se toma la menor precaución relativa al problema de la digestión, y no ocurren en absoluto más accidentes que en nuestros climas, aun siendo éstos más favorecidos por el sol.

Lo cierto es que la muerte “por congestión”, según la expresión docta y favorita de nuestros antepasados, no existe.

Una digestión difícil paraliza las energías del organismo, y éste no puede socorrer las partes del cuerpo atacadas por la reacción al frío, al cansancio, al temor, a los fallos cardíacos, etc. Una digestión laboriosa paraliza una fuerte proporción de la energía vital.

Pero en caso de que el cuerpo no sufra un desequilibrio dentro del agua, nunca la digestión bastará para llevar un nadador a la muerte.

- NO echarse jamás al agua después de tomar un largo baño de sol.
- NO permanecer en el agua si se nota un frío persistente.
- NO seguir nadando si se empiezan a notar síntomas de agotamiento.
- NO nadar jamás lejos de las costas o de algún punto de ayuda: balsa, canoa, etc.
- NO bañarse en un lugar desconocido. Los remolinos y las corrientes suelen apuntarse el máximo número de víctimas.
- NO bañarse cuando el tiempo lo desaconseje.
- NO nadar donde se pierde pie en compañía de algún nadador novato. Los abrazos de los aficionados en trance de ahogarse, no resultan siempre afectuosos.
- NO echarse nunca de repente al agua fría si se padece del corazón o de alguna enfermedad nerviosa.
- NO exagerar la duración de un baño, aunque no se note malestar.
- NO jugar de modo violento dentro del agua. En medio del barullo, un golpe fuerte puede no ser observado por los espectadores y tener consecuencias fatales.

No es tan fácil saber viajar... Créese conocer todas las posibilidades que se ofrecen, por ejemplo, en los Ferrocarriles; pero es lo cierto que esto no es fácil: tal es lo intrincado de los diferentes medios con que podemos movernos de un lado a otro en un vagón de tren... ¿Recordáis bien las disposiciones vigentes, que tienden a dar las mayores facilidades...? Repasad un poco—en estos momentos del veraneo—estas órdenes, que podrán hacer más sencillo vuestro viaje.

CLASES DE BILLETES

Ordinarios.—1.^a, 2.^a y 3.^a clase, con derecho al transporte gratuito de 30 kilos de equipaje.

Ida y vuelta.—1.^a, 2.^a y 3.^a clase, con derecho al transporte gratuito de 15 kilos de equipaje.

Medios billetes para niños.—1.^a, 2.^a y 3.^a clase, edad de tres a seis años (no se despachan de ida y vuelta y equivalen a la mitad del importe de un billete ordinario).

BILLETES KILOMETRICOS

Billetes necesarios para recorrer un determinado número de kilómetros, con libertad de fijar fechas, itinerarios, líneas a recorrer, puntos de detención, utiliza-

ción por una o más personas, etc., elegidos libremente por el poseedor a medida de las necesidades.

ECONOMIA del 30 al 35 por 100 sobre la tarifa general.

VALIDEZ para todos los trenes y la mayoría de líneas españolas.

LARGO PLAZO DE DURACION, que oscila entre tres y doce meses.

Derecho a una franquicia de 30 Kgs. de equipaje y a una tarifa reducida para los excesos de equipaje y muestrarios de los agentes comerciales y viajeros de comercio.

Permiten la prórroga del plazo de validez—un día cada 100 Kms. sobrantes—abonando un suplemento equivalente al 10 por 100 del valor de los kilómetros que resten por utilizar.

Adquisición.—Pueden adquirirse en el acto, de algunas Agencias de viajes y en las Estaciones principales, y pidiéndolos con algunos días de anticipación, en todas las demás.

EL KILOMETRICO COMO BILLETE COLECTIVO

A partir de 4.000 Kms. los billetes kilométricos son utilizables para grupos de dos a siete personas, sin que precise la existencia de nexo familiar o social alguno entre ellas.

J U N I O

Días	Días semana	SANTORAL
1	Lunes	s. Iñigo, abad
2	Martes	s. Marcelino, mártir
3	Miércoles	s. Isaac y sta. Clotilde
4	Jueves	s. Francisco Caracciolo
5	Viernes	El Sagrado Corazón de Jesús
6	Sábado	El Inmaculado Corazón de María
7	Domingo	s. Roberto, abad
8	Lunes	s. Salustiano, confesor
9	Martes	stos. Primo y Feliciano
10	Miércoles	s. Timoteo, obispo
11	Jueves	s. Bernabé, apóstol
12	Viernes	s. Juan de Sahagún
13	Sábado	s. Antonio de Padua
14	Domingo	s. Basilio Magno
15	Lunes	stos. Vito y Modesto
16	Martes	s. Juan Francisco Regis
17	Miércoles	stos. Manuel e Ismael
18	Jueves	s. Marco, mártir
19	Viernes	stos. Gervasio y Protasio
20	Sábado	s. Silverio, papa
21	Domingo	Ntra. Sra. del Perpetuo Socorro
22	Lunes	s. Paulino, obispo
23	Martes	s. Juan, mártir
24	Miércoles	La Nat. de s. Juan Bautista
25	Jueves	sta. Orosia, virgen
26	Viernes	stos. Juan y Pablo
27	Sábado	s. Zoilo, mártir
28	Domingo	s. Irineo
29	Lunes	stos. Pedro y Pablo
30	Martes	s. Marcial, obispo

NOTAS

Días	de la semana	SANTORAL
1	Viecoles	San Esteban, obispo
2	Jueves	San Esteban, obispo
3	Viecoles	San Esteban, obispo
4	Sabado	San Esteban, obispo
5	Domingo	San Esteban, obispo
6	Lunes	San Esteban, obispo
7	Martes	San Esteban, obispo
8	Viecoles	San Esteban, obispo
9	Jueves	San Esteban, obispo
10	Viecoles	San Esteban, obispo
11	Sabado	San Esteban, obispo
12	Domingo	San Esteban, obispo
13	Lunes	San Esteban, obispo
14	Martes	San Esteban, obispo
15	Viecoles	San Esteban, obispo
16	Jueves	San Esteban, obispo
17	Viecoles	San Esteban, obispo
18	Sabado	San Esteban, obispo
19	Domingo	San Esteban, obispo
20	Lunes	San Esteban, obispo
21	Martes	San Esteban, obispo
22	Viecoles	San Esteban, obispo
23	Jueves	San Esteban, obispo
24	Viecoles	San Esteban, obispo
25	Sabado	San Esteban, obispo
26	Domingo	San Esteban, obispo
27	Lunes	San Esteban, obispo
28	Martes	San Esteban, obispo
29	Viecoles	San Esteban, obispo
30	Jueves	San Esteban, obispo
31	Viecoles	San Esteban, obispo

JULIO

Días	Día semana	SANTORAL
1	Miércoles	Preciosísima Sangre de Jesucristo
2	Jueves	Visitación de Nuestra Señora
3	Viernes	s. Trifón, mr.
4	Sábado	s. Laureano, ob.
5	Domingo	s. Miguel de los Santos
6	Lunes	s. Isaías, profeta
7	Martes	s. Fermín, obispo
8	Miércoles	sta. Isabel, reina de Portugal
9	Jueves	s. Cirilo, obispo
10	Viernes	s. Cristóbal
11	Sábado	s. Pío I, papa
12	Domingo	s. Juan Gualberto
13	Lunes	s. Anacleto, papa
14	Martes	s. Buenaventura, obispo
15	Miércoles	s. Enrique, emperador
16	Jueves	Nuestra Señora del Carmen
17	Viernes	s. Alejo, confesor
18	Sábado	Fiesta Nacional
19	Domingo	s. Vicente de Paúl
20	Lunes	s. Elías, profeta
21	Martes	sta. Práxedes, virgen
22	Miércoles	sta. María Magdalena
23	Jueves	s. Apolinar, obispo
24	Viernes	sta. Cristina, virgen
25	Sábado	Santiago Apóstol
26	Domingo	sta. Ana, madre de la Virgen
27	Lunes	s. Pantaleón, mártir
28	Martes	s. Víctor, papa
29	Miércoles	sta. Marta, virgen
30	Jueves	stos. Abdón y Senén
31	Viernes	s. Ignacio de Loyola

NOTAS

Días de la semana	SANTORAL
31	Lunes
30	Domingo
29	Sábado
28	Viernes
27	Jueves
26	Miércoles
25	Martes
24	Lunes
23	Domingo
22	Sábado
21	Viernes
20	Jueves
19	Miércoles
18	Martes
17	Lunes
16	Domingo
15	Sábado
14	Viernes
13	Jueves
12	Miércoles
11	Martes
10	Lunes
9	Domingo
8	Sábado
7	Viernes
6	Jueves
5	Miércoles
4	Martes
3	Lunes
2	Domingo
1	Sábado

A G O S T O

Días	Día semana	SANTORAL
1	Sábado	s. Pedro ad Víncula
2	Domingo	Nuestra Señora de los Angeles
3	Lunes	La Invención de San Esteban
4	Martes	sto. Domingo de Guzmán
5	Miércoles	Nuestra Señora de las Nieves
6	Jueves	La Transfiguración del Señor
7	Viernes	s. Cayetano, fundador
8	Sábado	s. Ciriaco y compañeros mártires
9	Domingo	s. Román, mártir
10	Lunes	s. Lorenzo, mártir
11	Martes	stos. Tiburcio y Susana
12	Miércoles	sta. Clara, virgen
13	Jueves	stos. Hipólito y Casiano
14	Viernes	s. Eusebio, confesor
15	Sábado	La Asunción de la Virgen
16	Domingo	stos. Joaquín y Roque
17	Lunes	s. Jacinto, confesor
18	Martes	s. Agapito, mártir
19	Miércoles	s. Luis, obispo
20	Jueves	s. Bernardo, abad
21	Viernes	sta. Juana Fremiot
22	Sábado	stos. Sinforiano y Fabriciano
23	Domingo	s. Felipe Benicio
24	Lunes	s. Bartolomé, apóstol
25	Martes	s. Luis, rey de Francia
26	Miércoles	s. Ceferino, papa
27	Jueves	s. José de Calasanz
28	Viernes	s. Agustín, obispo
29	Sábado	La Degollac. de s. Juan Bautista
30	Domingo	Ntra. Señora de la Consolación
31	Lunes	s. Ramón Nonato

NOTAS

DATE

PAGE

SEPTIEMBRE

Días	Día semana	SANTORAL
1	Martes	s. Gil, abad
2	Miércoles	s. Antolín, mártir
3	Jueves	s. Ladislao, rey
4	Viernes	stas. Cándida y Rosalía
5	Sábado	s. Lorenzo Justiniano
6	Domingo	s. Eugenio, mártir
7	Lunes	sta. Regina, virgen
8	Martes	La Natividad de Ntra. Señora
9	Miércoles	Santa María de la Cabeza
10	Jueves	s. Nicolás de Tolentino
11	Viernes	stos. Proto y Jacinto
12	Sábado	El Dulce Nombre de María
13	Domingo	s. Felipe, mártir
14	Lunes	La Exaltación de la Santa Cruz
15	Martes	Dolores Gloriosos de la Virgen
16	Miércoles	s. Cornelio, papa
17	Jueves	Las Llagas de s. Francisco
18	Viernes	sto. Tomás de Villanueva
19	Sábado	s. Jenaro, obispo
20	Domingo	s. Eustaquio, mártir
21	Lunes	s. Mateo, apóstol
22	Martes	s. Mauricio, mártir
23	Miércoles	sta. Tecla, virgen
24	Jueves	Ntra. Sra. de las Mercedes
25	Viernes	sta. María de Cervellón
26	Sábado	s. Cipriano y sta. Justina
27	Domingo	stos. Cosme y Damián
28	Lunes	s. Wenceslao, mártir
29	Martes	La Dedic. de s. Miguel Arcángel
30	Miércoles	s. Jerónimo, doctor

NOTAS

SERVICIO POSTAL

1.º Para España (territorio peninsular, Baleares, Canarias, Ceuta, Melilla y provincias de Ifni, Guinea y Sáhara), así como para Andorra, Gibraltar, Portugal y sus provincias de ultramar, Filipinas y países americanos, menos Estados Unidos: **Cartas:** Hasta 100 gramos, cada 20 gramos, 1'00 peseta; de 100 gramos en adelante, cada 20 gramos más 0'50. **Tarjetas postales:** Sencillas, 0'70; dobles, 1'40. **Impresos:** Primeros 50 gramos, 0'25; cada 50 gramos más, 0'15. **Derecho de certificado:** 1'50.

2.º Para Marruecos: **Cartas:** Hasta 100 gramos, cada 20 gramos, 2'00 pesetas; de 100 gramos en adelante, cada 20 gramos más, 1'00. **Tarjetas postales:** Sencillas, 1'50; dobles, 3'00. **Impresos:** Primeros 50 gramos, 0'50; cada 50 gramos más, 0'30. **Derecho de certificado:** 6'00.

3.º Para el resto del extranjero: **Cartas:** Primeros 20 gramos, 5'00 pesetas; cada 20 gramos más, 3'00. **Tarjetas postales:** Sencillas, 3'00; dobles, 6'00. **Impresos:** Cada 50 gramos, 1'00. **Derecho de certificado:** 6'00 pesetas.

SERVICIO TELEGRAFICO

Telegramas ordinarios: Primeras 15 palabras, cada palabra, 0'60 pesetas; de 15 palabras en adelante, cada palabra, 0'50; mínimo de percepción, 6'00. **Telegramas urgentes:** Tarifa y mínimo de percepción doble que los ordinarios.

O B S E Q U I O

— DE —

Marbella

La Confitería y Cafetería
del Gran Vigo

PASTELERIA - POSTRES

ESPECIALIDADES:

SERVICIO DE BARRA
DESAYUNOS
MERIENDAS
COCTELERIA
CENAS FRIAS

Colón, 18 - Teléfono 2690

GRATIA - NUNEN - V. MORENO, 18 - VIGO