

KOXKAS R.M.
Consejos a los bañistas

Hace un siglo, los baños de mar eran más una terapia que una distracción y los médicos de la época daban consejos a fin de que la salud de aquellos que se decidían a adentrarse en el agua no se resintieran. En 1893 el doctor García Díaz publicaba un sustancioso artículo en «La Unión Vascongada» del que entresaca algunas recomendaciones y sugerencias.

No hay una reacción sino dos en cada mojadura: contra el frío del agua, que es la grande, y contra el frío del aire, a la salida. Como hay dos reacciones, dos termómetros deben medirlas en el bañista débil. El termómetro flotante nos dirá si está el mar más caliente que el aire, o igual o más frío. El termómetro clínico nos dirá cómo descendió y cómo volvió a subir el calor del cuerpo en el acto de la salida y media hora después del primer baño.

Mal negocio es ir sudando al agua, pero peor es enfriarse largo rato al aire libre antes de entrar, como se acostumbra.

Según las naturalezas, los primeros baños producen extremamiento o lo contrario. El postre de compota de ciruelas y los laxantes suaves (el Sedlitz para los hombres y el the Chambard, grato a los niños) harán desaparecer el primer obstáculo. Y aunque no muevan, limpian la bilis por dentro que es lo que importa. Si se oye hablar de colerines de verano, vigila la diarrea. Si durante la tanda empieza la tos, por benigna que venga, suspende la serie, y si el insomnio os castiga, haced un pequeño viaje al interior del país. Los intervalos de costa y de ascensión a la montaña son una gimnasia magnífica para el pulmón y los nervios.

El mar viene a ser como un reactivo de cada bañista: excita la piel, irrita y sacude los humores latentes y la cuestión es auxiliarse en una cura preparatoria o simultánea. El agua del verano cura por lo que contiene, por el frío que tiene y porque se mueve. Cada vez que una ola descubre al bañista, el frío de la evaporación le conmueve; las capas altas u hondas del agua dan al cuerpo temperaturas variables; el calor baja, la respiración sube y el pulso sería más brioso después si el baño se tomó como es debido.

En el Cantábrico, el baño de setiembre es de oro. El equinoccio remueve las aguas profundas; las grandes mareas y el temple del agua, calentada por el estío, hacen que el mar abrigue como el lecho.

La cabeza es lo primero que debe mojarse y secarse. Defendla del sol que no del agua. Las que usan cofia impermeable, humedezcan con agua dulce el cráneo antes de cubrirla.

Los delicados no deben bañarse más de cinco minutos. En las grandes mejorías, alargad un minuto por semana la prueba de resistencia. Y cuando no os sintáis contentos a los pocos instantes de estar en el agua, salid de ella corriendo. El más seguro cronómetro es éste: el mar no conviene cuando no gusta. Los baños largos y forzados dejan el estómago huido, la piel fría, y tristeza y languidez muy distintas del sueño por sana fatiga. No permitáis que los extenuados se bañen más que un día sí y otro no. El error de los baños seguidos causa muchas víctimas.

No piensen en el baño de playa las embarazadas que abortan fácilmente. Pero a las demás las olas las darán tesoros de energía, como al ser que llevan en sus entrañas, y muchas estériles verán efectos del baño con los que seguramente no contaban.

SIRIMIRI

Nubes y calor ayer. Fue una jornada en la que parecía que el sol quería volver a reinar, pero las nubes acabaron por tapar estos escarceos. Sin embargo, bastante gente se acercó a las playas, en un intento de captar hasta el último atisbo de rayo solar. Por lo demás, sigue el calor y los visitantes pueden seguir disfrutando de los rincones donostiarros.

Veterinaria Municipal.

J.J.G. estuvo días atrás con su perro donde el veterinario municipal para vacunarlo y comenta en su escrito que «la sala de espera estaba con un aspecto muy limpio y cuidado, bien pintado y olía a spray de buen olor. Me pareció un poco pequeño el local donde está trabajando el veterinario, y creo que se verá un poco incómodo para atender a los perros de tamaño grande. La puerta de entrada, en la calle San Francisco, sí está pidiendo una mano de pintura».

Agujero en Zapatari.

El lector F.J. señala que «a la salida del callejón de Zapatari, en el barrio de Ibaeta, el firme asfáltico ha dejado de ser 'firme' y se ha vuelto a agujerear. Se ha tardado menos tiempo en estropearse que el que se necesitó para que se arreglaran los muchos socavones existentes. Lo que parece claro es que primero se tendrá que estudiar de dónde proceden las filtraciones de agua que posiblemente son las que provocan que se hunda el asfalto. Confiemos en que se pondrá pronto la solución porque resulta muy desagradable salir del semáforo y pegar el volantazo si no quieres dar un brinco».

Plazas sin árboles.

A.B. escribe que «en el barrio de Amara Berri poco a poco se están adecentando las plazas interiores, lo que es de agradecer porque los niños encuentran lugares donde poder jugar con el balón, andar en bici o monopatín. Sin embargo, nos preguntamos porqué no se está poniendo ningún árbol. Ir a las horas del mediodía a una de esas plazas en estos días de calor, es tal el sofocón que da, que se desiste de entrar. Es posible que no sea tarea fácil poner árboles en lugares en los que el cemento y la loseta están por doquier, pero quizás la jardinera jefe -que tan buen trabajo está realizando en la ciudad- pudiera pensar alguna solución».

Plaza de toros.

El concejal Gregorio Ordóñez señala que «el lector de Sirimiri, Sr. Garmendia, sin duda guiado más por la ignorancia que por la mala voluntad, realizó en esta sección afirmaciones gratuitas poco gratificantes para mi persona. Para aclararle lo que muchos ya conocen expongo lo siguiente. Donostia merece tener una plaza de toros tanto por afición como por ser un atractivo turístico de primera que crea riqueza y puestos de trabajo. Durante seis años he colaborado en todas las iniciativas, no precisamente en período de campaña electoral, que favorecieran la recuperación de nuestro coso taurino: comisiones de trabajo, asamblea

con Peñas Taurinas, conferencias sobre el «Chofre», traer toreros y periodistas taurinos, reuniones con empresarios taurinos... Todo lo anterior no ha servido de nada por la sencilla razón de que no existe la más mínima voluntad política de que en San Sebastián tengamos plaza de toros. Yo personalmente he decidido no seguir engañando a nadie más con mi ilusión de recuperar la Plaza de Toros, el Ayuntamiento se opee radicalmente y de forma mayoritaria, cuando cambien los colores políticos del Ayuntamiento a lo mejor se puede plantear la batalla. Sigo esperando que me contesten oficialmente la instancia enviada hace ya un año donde tan sólo, para seguir las gestiones, se pedía al Ayuntamiento un lugar donde ubicar la Plaza de Toros. ¡Ni eso he conseguido!».

Autobuses y publicidad.

Mirentxu López escribe sobre

los autobuses. «En el reciente reportaje de DV sobre los autobuses el concejal delegado de Mantenimiento Urbano, Enrique Arana, explicaba todo lo referente a la acertada aunque lenta modernización de la flota; pero no hizo ninguna referencia a un tema tan importante para la estética ciudadana como es el acuerdo tomado hace miles de años de eliminar la publicidad exterior de los vehículos, a la vez que incorporar paneles publicitarios electrónicos en el interior, multiplicándose así los ingresos en materia de publicidad por parte de la compañía. Es un verdadero trauma ver los flamantes autobuses blanquiazules estropeados con publicidad, pudiendo constituir un regalo para la vista, si se eliminasen los anuncios, con su impecable diseño txuri-urdiñ».

Mendicidad.

El lector F. García escribe sobre la mendicidad en San Sebastián. «Vengo observando en los últimos días un cierto incremento de la mendicidad en San Sebastián. Basta darse una vuelta por el Boulevard o por la Parte Vieja para comprobar cómo niños, jóvenes y mayores, generalmente con aspecto desahogado, piden limosna a los paseantes. Supongo que tienen necesidad de ello y, aunque no me guste, lo tolero. Sin embargo, me parece excesivo que se pida limosna en las terrazas de las cafeterías, metidos entre las mesas. Hace pocos días pude comprobar con bochorno el mal rato que pasaban unos extranjeros ante la insistencia de uno de estos mendigos que les daba la tabarra enfrente mismo de sus consumiciones. No sé si esto lo deben controlar el Ayuntamiento o los dueños de los establecimientos, pero el espectáculo era lamentable».

Hermanitas de los Pobres.

Los sucesores de doña Teresa Pérez Egea, en la Alameda del Boulevard, 8, teléfono 420618, recibieron ayer los siguientes donativos con destino a la Residencia de Ancianos: 1.000, 1.000, 200 Y en nuestra Administración, para las Monjas Contemplativas, 1.500 P.F.



Colas para la Quincena Musical. Las colas para obtener entradas ya se empiezan a producir en la taquilla del teatro Victoria Eugenia, tal y como se puede ver en la fotografía, sacada ayer. El interés de los aficionados a la música es grande y, ante la proximidad de su apertura, el próximo 8 de agosto, quieren comprar sus abonos con antelación. La experiencia de otros años, con el cartel de 'no hay entradas', ya ha sido aprendida. (Foto Insausti)

ENCUESTA FOTOGRAFICA

Parking del Buen Pastor

SAN SEBASTIAN DV

Dentro del área de Tráfico el Ayuntamiento de San Sebastián tiene previsto construir un aparcamiento subterráneo de 700 plazas, en tres plantas, bajo los jardines del Buen Pastor. En la siguiente encuesta preguntamos a los ciudadanos su opinión sobre la necesidad de realizar este parking y si creen que las obras pueden afectar a los edificios colindantes, principalmente los cimientos de la catedral. (Foto Postigo)



Isabel Hueso
Fisioterapeuta

«Me parece una buena elección la de ese sitio, porque el problema para aparcar es enorme, sobre todo en verano con la cantidad de gente que viene».



Jesús Nieto Val
Estudiante

«La verdad es que ese parking descongestionará bastante el tráfico en la ciudad, pero podrían haber escogido otro lugar más adecuado».



María Angeles Chicote
Estudiante

«Me parece un mal sitio para construir un parking subterráneo y desde luego si los que viven allí no quieren, debería respetarse su decisión».



Iñaki Gorostidi
Estudiante

«Me parece que es una buena idea para arreglar algo el tráfico, pero supongo que tendrán cuidado con las casas y con la catedral».



María José carrillo
Auxiliar clínica

«Me parece estupendo que se decidan ha hacer algo así en el centro, hace muchísima falta organizar el tráfico».



Susana Zárate
Estudiante

«Creo que está bien pensado el construir el parking y el hacerlo en pleno centro. Bastante tenemos ya con la OTA».



Juan Arco Ayllón
Jubilado

«Creo que está muy bien hacer más parkings porque no hay sitios para aparcar en ninguna parte y hay mucho coche mal aparcado».

