

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJON 1.º DE ABRIL DE 1916

Núm. 205

La escuela de artesanos

.....

La Revista CULTURA E HIGIENE, celosa siempre de proporcionar a las clases populares gijonesas, por las que hace cinco años viene trabajando con ahinco, todo lo que representa adelanto y mejoramiento, tanto material, como intelectual y moral para las mismas, ha puesto en mis manos, me ha encomendado la redacción primero y la ejecución después de un Proyecto de enseñanza, que apartándose de arcaicos e infructuosos moldes, fuese de verdadera, de positiva e inmediata utilidad para los hijos de los artesanos.

Ni un momento dudé. Al pronto puse mis ojos y encaminé mis gestiones por la implantación de un nuevo tipo de escuela, en la confianza plena de satisfacer por completo el noble anhelo de quien en mi insignificante persona había depositado confianza tan ilimitada. Y el tipo de escuela que me proponía instituir aquí, no era, ciertamente, ideado por mí, pero sí por mi sentido, amado y aun vivido, de tiempo atrás. Era algo nuevo entre nosotros, pero viejo y experimentado en otros países de la talla de Francia, Alemania, Inglaterra, Bélgica, Italia y Suiza; país este último, único en Europa cuyo presupuesto de instrucción es superior al de guerra.

Al por que Baldwin y otros autores norteamericanos, Martí Alpera y Aureliano Abenza, dos distinguidos profesores, pensionados españoles, para estudiar sobre el terreno la organización pedagógica de los países antes citados, hace tiempo que habían hablado recio a mi alma, con los libros en que describen sus viajes y dan cuenta de su labor. Las noticias que en estas fuentes bebí fueron acrecentándose con otros particulares y ajenos trabajos, y resultado, síntesis de todos estos estudios, será nuestra labor al frente de la *Escuela Complementaria de Artesanos*, de que ya tienen noticia nuestros lectores.

Nada práctico resolveríamos con una escuela primaria más; existen ya tantas.... Y todavía hay quienes afirman que hacen falta más; no lo negamos, pero mejor creemos que exceden en número y faltan en calidad; sobre todo en los centros de población. Lo que hay son *escuelillas* en las que apenas se aprende a *leer, escribir y contar*... y eso en la forma que lo hacen la mayoría más valiera... pero... Decidme: ¿de qué

puede servir a un hombre saber *leer de corrido*, si no es capaz de aprisionar la idea que allí quiso verter el autor? ¿No sería preferible, mil veces, que leyese más despacio y asimilase algo más? ¿De qué les sirvió a muchos hombres de hoy estudiar cuando eran niños—y pocos sudores que les costó—tanta Gramática, si hoy no saben escribir una carta llana y sencillamente y con ortografía? No saben, no, expresar sus pensamientos por escrito, no saben desentrañar una idea contenida en el párrafo de un libro, no saben hacer una sencillísima cubicación... no saben tantas cosas fáciles y de uso tan corriente y necesario. Entonces ¿de qué les sirvió el haber ido a la escuela?

La razón es obvia. La generalidad de las escuelas son instructivas, no educativas. Hacen de los chicos almacenes de conocimientos, que presto se van, y no se cuidan de despertar sus nobles sentimientos inclinándolos por lo bueno, por lo bello, por lo útil. No estriba la labor escolar primaria en enseñar a los muchachos muchas cosas, sino en aficionarles a ellas. En educarle, en cultivarle, en ponerle en condiciones de que vaya adquiriendo por sí los conocimientos, a medida de sus necesidades; en dejarle en condiciones de que él pueda realizar su autoeducación, en eso estriba el fundamento de la verdadera escuela primaria. Mas, por desgracia, eso es oro en nuestra tierra: vale mucho, pero escasea tanto!

Con el nombre de escuelas complementarias, cursos de ampliación, escuelas secundarias, etcetera, existe en los países que marchan a la cabeza del progreso en cuestiones pedagógicas, una enseñanza que se recibe después del grado superior de la escuela primaria o simultáneo con él, en la que se tiende a completar la labor escolar, a ampliar los conocimientos adquiridos y a orientarlos en sentido profesional, atendiendo desde luego las aptitudes y probable ocupación de los educandos. Es así como el último reto que se da a la obra de la educación, como la suprema lección que se da al muchacho en el período más crítico de su vida, al ponerse en medio del mundo a entablar la lucha atroz y perenne por la existencia. Y para pelear con ventaja en esta contienda precisa ir bien pertrechado, que si no, es hombre al agua; si no lleva completo el bagaje ha de estar al menos en condiciones de proporcionárselo por sí mismo.

Y este tipo de escuela bien pronto se echa de ver que encierra una transcendencia grande y satisface una necesidad urgente en nuestro país. Creemos ser los primeros en adaptar estas ideas extranjeras de tan provechosos resultados, pero no esperamos ser los únicos a medida que las gentes se vayan haciendo cargo de la utilidad que reportan los estudios así organizados.

Bien claramente definía esta Revista en su número anterior el carácter de la Institución que hoy modestamente se inaugura. Después de la escuela primaria, deficiente como ya hicimos notar, no existe para hijos de modestos menestrales, enseñanza superior que les acondicione para entrar con provecho en el taller, en la fábrica o en la oficina, porque por lo costoso de las matrículas no pueden verificar ningún género de estudios en las escuelas oficiales que sostiene el Estado.

Por el plan de estudios ya publicado y que otro día comentaremos, claramente se ve que nuestra Escuela pretende llenar el vacío que existe de un Instituto de Artesanos, y mediante el tiempo y su labor este dictado espera merecer de quienes por esta obra se interesen.

Mas de una vez para siempre queremos hacer constar que nuestra labor será antes educativa que instructiva; no pretenderemos enseñarlo todo, para que los muchachos salgan sabiendo nada. Ideas, horizontes, iniciación, esa será nuestra labor, para que la auto-cultura se encargue de completarla. Procuraremos sí, antes que nada, educar, desarrollar, desenvolver, aficionar, despertar el gusto y el interés de los adolescentes por todo aquello que tienda a hacerles hombres íntegros, cabales y perfectos, con perfección humana. No perderemos de vista que los alumnos de esta Escuela han de ser obreros de mañana, y nos esforzaremos porque sean obreros modelo; despiertos, inteligentes, estudiosos, en el orden profesional; cumplidos, correctos, afables en el orden social; siempre conocedores de sus deberes, celosos del bienestar del hogar y de la educación de sus hijos, cumplidores de los preceptos de la higiene, tanto pública como privada; en todo moderados, en nada exaltados; dando así con su conducta edificante, con su vida ejemplar, con su celo del bien ajeno, con su amor al saber y al estudio, lección dura, como martillo de herrero sobre el metal candente, a esa serie de señoritos tontos, empedernidos en el vicio, envilecidos, degradados, oprobio de la raza.

No perderemos de vista este sabio consejo del gran filósofo y pedagogo norteamericano Baldwin. «El hombre es un ser productor; solamente a los irracionales satisface la holganza. El hombre es creador; toda persona digna se crea obligaciones y se engrandece cumpliendo con ellas. El hombre es filántropo;

todo el que es de noble condición trabaja porque la humanidad sea más sabia, mejor y más feliz».

* * *

Hoy 1.º de Abril de 1916 nace en Gijón la *Escuela Complementaria de Artesanos*, creada por iniciativa de la Revista CULTURA E HIGIENE. Hoy, primer día de clases, debe ser, pues, día que se señale con piedra blanca en los faustos de cultura popular gijonesa.

Qué dicha la mía, amigos y hermanos de ideas y sentimientos, si de hoy por siempre puedo yo consagrarme a esta hermosa tarea, delicada sí, pero simpática en grado sumo. Si comenzando esta empresa a los 29 años de mi vida, o mejor, si continuándola en esta forma después de diez años de prueba, no la abandonase hasta que se me nublase la voz y me faltasen las fuerzas, ¡qué feliz sería yo! Y en este tiempo, qué multitud de cerebros, qué serie de corazones no pasarían por mis manos, por decirlo así; con qué cariño, con qué amor no procuraría yo modelarlos, vaciarlos en un corazón muy grande para que en ellos cupiese todo lo bueno, y en una inteligencia inmensa que abarcase todo lo útil!...

Esta es mi idea y por eso comienzo mi tarea —¿a qué falsa modestia?— con unas migajas de espíritu de sacrificio. Mas confío encontrar en el camino cariñosos amigos y solícitos colaboradores que me ayuden a seguir en esta gran obra que hoy emprendemos. Confío en que mis discípulos serán quienes más y mejor se penetren de estas sinceras ideas que me animan. Confío que se esmerarán en aprovechar para que cuando me llegue la hora de la retirada forzosa, pueda yo dejar un plantel de jóvenes capaz de continuar mi labor y aun mejorarla. Confío igualmente en el patrocinio que han de prestarnos las Asociaciones hermanas con la Central a la cabeza. Confío, en fin, que no ha de faltar—y esto es lo que me anima—el apoyo constante de la Revista fundadora o lo que es igual de sus dos hombres: el que representa la potencia económica y el que es la potencia actuarial de toda esta obra de acción social, en la que todos andamos empeñados y genéricamente conocida con los bellos nombres de *Cultura e Higiene*.

JOSÉ MARÍA PALACIOS.



No es filósofo el que sabe donde está el tesoro, sino el que trabaja y lo saca; ni aún lo es del todo sino el que, después de poseído, usa bien de él.

* * *

La humana ciencia consiste más en destruir errores que en descubrir verdades; los enemigos de éstas lo son aquéllos, no la ignorancia. — Sócrates.

LUZ Y AIRE

.....

Siendo como son el aire y la luz dos elementos constitutivos de la vida, es indudable que ofrece interés el exponer algunos de los medios prácticos que los pueden procurar con abundancia en las escuelas, talleres y otros edificios, utilizando las distintas clases de cristales que con este objeto nos ofrece la industria moderna que desde el año 1840 ha logrado corregir sus primitivos defectos de transparencia y tamaño consiguiendo hoy una diafanidad perfecta y unas dimensiones de cuatro metros de alto por tres de anchura.

No hay para que decir cuánto se ha generalizado el gusto por la luz, gracias a los éxitos obtenidos en la fabricación del cristal, cuyo arte tiene derecho muy legítimo a ser considerado entre los primeros, desde el punto de vista higiénico y desde el punto de vista decorativo.

Y ahora hagamos somera reseña de las más felices aplicaciones de este producto.

Los talleres, alumbrados al principio por ventanas abiertas en los muros laterales, circunstancia que exigía, como es natural, construcciones de poca anchura, han sido con posterioridad iluminados verticalmente, mediante cubiertas de cristal de variadas disposiciones, que han permitido darles una extensión considerable. Estas cubiertas son un descubrimiento muy útil y pueden prestar innegables servicios, tanto en lo que se relaciona con la higiene de la vista, cuanto en lo referente a la mejor ejecución del trabajo.

La ventilación sin corriente violenta de aire es difícil; por eso puede decirse que está siempre en estudio en lo que toca a escuelas, talleres y grandes edificios. Durante el verano puede resolverse bien el problema, abriendo sencillamente las ventanas. En realidad, los graves inconvenientes del aire confinado no se presentan más que en los días lluviosos, de frío y viento. La aplicación vertical de cristales perforados de 3.500 agujeros por metro cuadrado es una solución muy razonable, puesto que el equilibrio entre el aire interior y exterior se obtiene noche y día por un cambio continuo. Otro sistema que tiene sus partidarios, es el de colocar en las ventanas, con una separación de tres a cuatro centímetros entre sí dos cristales superpuestos desigualmente, de los cuales, el de adentro deje un espacio de seis u ocho centímetros libre en su parte alta, y en la baja el de afuera. El aire de las habitaciones, por ser más caliente, escapa de ese modo, siendo reemplazado por el exterior. Todos los accidentes desagradables y aun peligrosos que se producen por las grandes corrientes, pueden evitarse por cualquiera de esos medios.

En lo que concierne a las escuelas, donde la

aglomeración de niños y jóvenes hace la atmósfera nauseabunda, el aire tiene necesidad de ser renovado de continuo; condición que puede llenarse también, por uno de los dos procedimientos indicados. La luz, tan necesaria en estos locales, si no fuese cenital, podría obtenerse profusamente por medio de grandes cristaleras que ocupasen casi toda la extensión de las paredes y estuviesen dotadas de persianas o toldos que atenuasen el ardor del sol en ciertas horas y estaciones.

Aunque no tan importante como el de las escuelas y talleres, es, sin embargo, de mucho interés del alumbrado natural en los edificios públicos. En este punto puede decirse que todo está por hacer, reconociendo que la ciencia de alumbrar nuestros edificios no ha dicho su última palabra.



Teniendo el ganado de cerda muy acentuada propensión a enfermedades contagiosas no se explica cómo en las ordenanzas municipales no se establece una reglamentación tanto de las condiciones higiénicas que las porquerizas o "cubiles" deben reunir, como de los sitios en que estas se puedan emplazar y que por su altitud y apartamiento de zonas pobladas facilitasen la ventilación y el desagüe, y alejasen el peligro de extender gérmenes nocivos, mosquitos, malos olores, etcétera, a las habitaciones y a las personas.

Abrumar de ordenanzas las construcciones urbanas y tener punto menos que olvidado el asunto de los criaderos de cerdos, es una anomalía que, a la verdad, no se explica.



Nuestra adhesión

.....

La Sociedad de Cultura e Higiene del Llano inició el sábado anterior con una velada benéfica las prácticas de solidaridad humana prescriptas en su reglamento y por las cuales se llama al corazón y a la voluntad de socios y no socios para que uniendo los pequeños óbolos de los humildes con los donativos de todos se puedan llevar consuelos y mitigaciones a los que sufren enfermedades o desgracias, viéndose sin medios pecuniarios de remediarlas.

A esta hermosa obra filantrópica social se adhiere CULTURA E HIGIENE complaciéndose en ver como la Asociación del Llano, a pesar de las mil dificultades con que lucha, sabe cumplir con lo que no sólo es un deber y una prescripción reglamentaria, sino también un alto principio de educación moral que avive en las almas nobilísimos sentimientos de humanitarismo que nos lleven a dar sentido efectivo a las sublimes palabras: «¡¡jamaos los unos a los otros!!»

Vida femenina

La crianza de los hijos

PARA LAS MADRES

El criar un niño de pecho ha de ser ordenado, metódico y sometido a reglas bien probadas. Las madres respecto de ello deben observar lo siguiente:

Los pechos se lavarán todos los días con agua fría, y se preservarán cuidadosamente de toda presión, especialmente del dañino corsé. El pezón tiene que resalir libremente, y si está hundido hay que tratar de sacarlo varias veces al día untando la piel alrededor del mismo con *coldcream*, vaselina u otra grasa para hacerlo más suave. Si a pesar de este procedimiento no se ha conseguido hacer sobresalir el pezón bastante para que la criatura pueda tomarlo con facilidad, se pueden usar las «pezoneras». Estas, que son una clase de pezones postizos, se pueden usar también en el caso que salgan grietas dolorosas, o cuando la criatura, por la fuerza de chupar, abra rajas en la tierna piel alrededor del pezón. El uso de las pezoneras, en este caso, durará hasta que dichas heridas se hayan curado por completo.

2.º Aproximadamente de seis a doce horas después del parto tratará la partera de poner por primera vez el niño al pecho de la madre. Nadie nace maestro; hasta el mismo mamar en el pecho debe ser aprendido. Algunas veces hace falta paciencia para esta enseñanza, porque hay criaturas que se ponen muy torpes para aprenderlo. Pero pronto se vencen las primeras dificultades y el niño hace los propios movimientos de chupar en el sitio exacto. No se pierda la paciencia aunque la leche no venga en seguida en abundancia. Algunas veces pasan días, y hasta semanas, antes que el chupar del niño incite las glándulas del pecho a una secreción más fuerte. No se puede esperar a que venga la leche para poner al niño; por el contrario, hay que poner el niño para que la leche fluya.

La madre tiene que ayudar al niño dándole el pecho. Con una mano debe sujetar la cabecita, mientras que con la otra quita el pecho de la nariz. (Antiguamente existía un prejuicio infundado contra la primera leche de las recién paridas: los calostros. Como es de suponer, dándolo así la naturaleza, este líquido, lejos de ser perjudicial, es lo más propio que pueden tomar las criaturas al principio, hasta la subida de la otra leche, y les ayuda a echar el «cerote» o «meconio», el primer excremento que arrojan los recién nacidos).

3.º En las primeras cuatro semanas se dará de mamar al niño de cinco a seis veces al día; más adelante, cinco veces. Hay que evitar en

absoluto el dar el pecho más de seis veces durante cada veinticuatro horas, a menos que haya razones especiales por las cuales el médico ordene lo contrario.

De noche hay que observar una pausa de ocho horas, al menos, para dar al estómago su tiempo de descanso, pues este órgano en una criatura es de estructura endeble, y no se puede exigir que trabaje continuamente y sin pausas. También, para la madre que cría, es muy conveniente esta pausa para proporcionarle el tan necesario descanso de la noche. Pronto se dará el último pecho a las diez o diez y media de la noche, esperando por la mañana el despertar del niño, que algunas veces duerme tranquilamente hasta las ocho. Antes del transcurso de las ocho horas, es decir, antes de las seis o seis y media, no se debe de ninguna manera dar el pecho. Observando esta regla rigurosamente (no dejándose desviar del camino por algunas noches de llanto) se acostumbra el niño en poco tiempo a este orden. Las demás comidas se distribuyen después con regularidad durante el día, pero no debe interrumpirse el sueño del niño por un cuarto de hora más o menos.

4.º En cada comida se dará un pecho sólo. Esto es mejor para el niño y para la madre. Si el niño sabe que se le van a dar los dos pechos —y los niños son más inteligentes de lo que se cree, y pronto mal acostumbrados—, no bebe más que cuando la leche corre fácilmente, y no se esfuerza bastante para vaciar el pecho. Pero la última leche es la mejor, la más alimenticia, y también se afloja la capacidad de criar si los pechos no se vacían completamente.

5.º No se tendrá al niño más de quince minutos al pecho. Muchas veces habrá terminado antes, en cinco minutos, o en menos tiempo aún, rehusando continuar; y en este caso no debe obligarse al niño a que llene más el estómago. Si se quiere averiguar la cantidad de leche que el niño ha tomado, se le puede pesar antes y después de mamar, cuidando de que las dos veces tenga la misma ropa puesta, y la diferencia entre los dos resultados indicará la cantidad tomada. A los niños criados por sus madres no les suele hacer daño si toman un poco más de lo debido; sin embargo, basta perfectamente una cantidad diaria de 500 a 800 gramos (1.000 gramos equivalen a un litro), según la edad y el peso del niño.

6.º Si el niño llora, no hay que suponer que sea por hambre. Generalmente sucede lo contrario. Un exceso de comida ocasiona dolores de estómago, y estos a veces son la causa del llanto. Así es que todo el llorar y chillar del niño no deberán en ningún caso seducir a la madre para poner el niño al pecho fuera de sus horas.

Poca incomodidad ocasionará el criar a la

madre que observe estas reglas, y, en cambio, le proporcionará constante alegría el ver cómo prospera su hijo.

ELSA P. DE VARON.

Conferencia pro "Jardines Obreros"

Desde la tribuna de la Sociedad de Cultura e Higiene de La Calzada, y sobre el tema: «Jardines Obreros» desarrolló el pasado martes una notable conferencia el conocido joven horticultor gijonés, director del Parque Infantil, don Samuel González Granda.

El local era insuficiente para contener la gente que acudió a escuchar tan preciosa conferencia. Al penetrar en el salón el joven conferenciante, estalla una clamorosa y entusiasta ovación que se prolonga por espacio de unos minutos y a la que el conferenciante contesta con visibles muestras de emoción.

Seguidamente pasó a ocupar su asiento en la tribuna, teniendo a su derecha, al joven entusiasta Presidente de la Sociedad don Manuel Alvarez y a su izquierda al conocido y culto secretario don Florentino Margaride.

Ante una enorme expectación comienza su conferencia dirigiendo breves frases de agradecimiento.

Seguidamente pasó a estudiar cómo nació la idea de crear institución de los «Jardines Obreros».

Elogia calurosamente a Mme. Felicia Hervieu, por haber sido la primera iniciadora de la obra y a sus valiosos continuadores el Dr. Lancry, el P. Volpette, el Abate Lemire y otros varios, a quienes también dedica frases de encomio.

Pasa luego a estudiar su funcionamiento, a cuyo fin lee varios artículos de diferentes Reglamentos por los que se rige la obra de los «Jardines».

Expone luego los resultados obtenidos, que lo mismo en el orden moral que en el material no pueden ser más satisfactorios. Lee unos datos relativos a la producción de una parcela de 450 metros cuadrados cuyo producto se elevó a la importante cifra de 140 francos.

Refiriéndose a la salud de los socorridos dice: que la institución de los «Jardines Obreros» es el mayor auxiliar de la lucha contra la tuberculosis puesto que, con la implantación de estos «Jardines», se crea lo que separa a los individuos de la taberna, constituyendo por lo tanto un preservativo contra la tuberculosis y el alcoholismo.

Se extiende en otras consideraciones sobre el apoyo oficial que estas instituciones pudieran recibir.

Termina diciendo que no cree sean necesarias más consideraciones para demostrar la necesidad de preocuparse de la institución de los «Jardines Obreros» y de lo conveniente que sería su implantación en España, donde el problema del alojamiento de las clases populares exige tan pronta solución y lo necesario que es favorecer el trabajo agrícola en España, donde millones de hectáreas en vez de producir buenas y abundantes hortalizas que abarataran los mercados y contribuyeran con su importe a cubrir el déficit que existe en casi todos los presupuestos familiares de nuestros trabajadores, no producen más que pastos espontáneos.

Al terminar su lección el joven y culto conferenciante es objeto de grandes aplausos y efusivas felicitaciones.

DE LAS CIENCIAS NATURALES

Es, sin duda alguna, la Botánica la ciencia que, entre todas, merece el estudio más asiduo, pues que de ella adquirimos los sabios conocimientos, por medio de los cuales, el hombre conserva, aumenta y contribuye a vivificar las plantas, de cuya vida depende la nuestra propia. Ellas constituyen el embellecimiento de la naturaleza entera; perfuman el ambiente, y por ende, nos muestran y ofrecen su fruto sazonado.

Nuestras publicaciones

La copiosa edición de *Cartas a Pin el Ajustador*, debidas a la fecunda y cultísima pluma de nuestro entrañable amigo y distinguido colaborador don Mario Gómez, está obteniendo un éxito formidable de lectura en los Centros populares entre los que hemos repartido gran número de estos utilísimos libros sumamente instructivos y de magistral método educacional.

El interés y la admiración despertados por esta obra, modelo de literatura epistolar, superan a cuanto podíamos esperar. A nosotros llegan innumerables felicitaciones, cartas encomiásticas y otras mil pruebas del excelente efecto moral producido por este libro admirable con que CULTURA E HIGIENE inicia su Biblioteca gratuita de publicaciones útiles y aplicables a la enseñanza y la educación popular.

Tan cariñosa acogida dispensada por los obreros a las *Cartas a Pin el Ajustador* es el mayor premio a que podíamos aspirar y compensa los sacrificios que esta obra benéfica ha exigido de nosotros.

Para los niños

Narraciones edificantes

UN HÉROE QUE SE CONOCÍA

Érase un matrimonio muy pobre. Trece hijos pululaban alrededor de él, hambrientos y sin recursos. El menor de ellos, a los diez años fabricaba velas como su padre, barría la casa y recogía animales muertos.

Pero el mocoso comenzó a atender a sus propias obras. Y en sus *largos ratos de meditación* vió en sus adentros una dignidad de hombre que le empujaba, unas energías latentes que le espoleaban hacia la perfección, una voz que le decía que era deber suyo ser útil a sus hermanos, los pobrecitos hombres que no ejercen de tales, esclavos de las circunstancias.

A fuerza de *atención solitaria a sus cosas interiores*, llegó a conocer claramente sus fuerzas y sus defectos. Y en ratos que le dejaban libre sus doce horas de trabajo, componía párrafos, limaba su estilo, leía filósofos, maquinaba proyectos, analizaba lo que gastaba su cuerpo trabajando y lo que tenía necesidad de comer para recuperarlo, renunciaba al vino y a la carne y distribuía las horas del día de una manera paciente y ordenada.

Su padre le pone de aprendiz de impresor, y el joven se aplica asiduamente, trabajando quince horas diarias, aprendiendo a nadar, y *no abandonando jamás el examen diario de su vida*, multiplicando continuamente sus fuerzas y corrigiendo fríamente sus defectos.

A los veinte años se independiza, dirigiéndose a Filadelfia. Lleva un pobre vestido roto, tres panes y ningún dinero. Lleva el entendimiento repleto de ideas, un corazón henchido de entusiasmo, y una conciencia exacta de sus fuerzas, que le obligan a luchar sin descanso. «Cuando desembarqué—nos dice él mismo—, me moría de hambre y de sueño. Pasé varios días con sólo mendrugos de pan seco. Veía mercaderes enriquecidos, a ciudadanos ejemplares, y *me moría por ser como ellos.*»

Anduvo por Nueva York. Se trasladó a Londres. *La estrella no le sonreía. El joven no desmayaba*: conocía sus fuerzas internas; se vencía a sí propio, día tras día, lucha tras lucha; aumentaba su caudal de energía, ciencia y virtud. Ha acumulado, gota a gota, la Fuerza.

Volvió a Filadelfia y montó una imprenta, con dinero prestado. Imprimió un periódico, redactándolo él, componiéndolo él, tirándolo él y repartiéndolo él por las casas de los suscriptores. Un día compuesto el diario, se le cae la composición. Tranquilamente vuelve a componerlo todo, sin meterse en cama. No se avergonzaba de tirar por un carro en pleno día, tras-

ladando muebles. Y *seguía luchando y examinándose* atentamente.

Llegó su hora. ¿Podría ser de otra manera? Había luchado cuarenta años para ser héroe. ¿Podía dejar de serlo? Y llegada su hora se enriqueció sobremanera; inventó las chimeneas modernas; perfeccionó el cultivo de las tierras; creó un gran periódico y una gran Escuela; inventó el pararrayos, encadenando el rayo, invento colosal, del que se rieron los sabios al principio; escribió libros de sana moral; fué alcalde y embajador de su patria; fué uno de los padres fundadores de los Estados Unidos.

Benjamín Franklin. Este es su nombre. Quiso ser héroe. Y fué héroe.

Prácticas reflexivas

1.º Lee cada día, recogido, durante una semana esta Sección, fijándote en las verdades de que en ella se habla.

2.º Durante esta semana, antes de acostarte, repite doce veces, pausada y atentamente, y escribe una vez, con letra clara, los siguientes pensamientos: *Quiero conocerme a mí mismo. Quiero medir mis fuerzas y multiplicarlas por el ejercicio. Quiero obedecer a mis impulsos y no ser esclavo de las circunstancias. Quiero examinarme asiduamente y corregirme. Quiero meditar mis planes con energía, con atención concentrada. Lo quiero y será así, como lo quiso Franklin y fué así.*»

3.º Retírate cinco minutos por la mañana y piensa en lo siguiente: *¿Por dónde flaquea mi cuerpo? ¿Cuál es el defecto dominante de mi espíritu?* En el medio día recógete otros cinco minutos, preguntándote: *Consistiendo el valor en hacer lo que me propongo, ¿tengo yo valor para aspirar a ser algo?* Por la noche medita otros instantes sobre las frases de la práctica segunda.



La voz de los obreros

SITUACIÓN DIFÍCIL

Es innegable que en la actualidad la clase media y la clase obrera en España, atraviesan una situación difícilísima con motivo de la fabulosa elevación de los precios de los artículos de primera necesidad, siendo cosa inconcebible el hacer creer que el alza en esos artículos de producción puramente nacional, es consecuencia lógica de la terrible y sangrienta tragedia que hoy desola a Europa.

Se concibe bien esa subida en artículos de procedencia extranjera, y aun en aquellos de producción nacional cuyos componentes o primeras materias hayan de importarse; pero lo que no se comprende, lo que no tiene explica-

ción, lo que es el mayor de los absurdos, el más abominable de los abusos, es que, artículos como la sal, el jabón, etc., hayan experimentado una subida tan extraordinaria como estupenda, y menos, pero mucho menos, que el pueblo, el sufrido pueblo se cruce de brazos ante el hecho, conformándose a todo más con su pasiva protesta en el seno del hogar.

No gustamos de hablar sin antes tener la firme convicción de que cuanto decimos es rigurosamente exacto, para lo cual procuramos asesorarnos, ante todo, de personas de reconocida competencia en la materia, y una vez puesto ese marchamo de indiscutible garantía a nuestra opinión, es cuando estimamos necesario lanzarla a la publicidad, porque al proceder así creemos cumplir sagrados deberes.

Somos de los que con mayores bríos condenamos el agio y la acaparación, y por eso arremetemos desprovistos de ningún género de preocupaciones, contra aquellas personas desaprensivas que ansían vivamente una oportunidad para sin causa justificada conseguir duplicar el costo real de la mercadería.

Contra los que tales actos realizan debemos ser inexorables, y hasta dar al público sus nombres, para conocimiento del vecindario en general, que calla y sufre resignado las acciones de gentes egoístas y desaprensivas, que todo les importa un bledo a condición precisa de conseguir su medro personal.

¡Cumplan con su deber, todos aquellos nuestros gobernantes, velando por el bien del pueblo! ¡Castiguen con mano fuerte y sin contemplaciones, la acaparación y el agio, pues de no suceder así, de prolongarse más la difícil situación por que actualmente pasamos, llegaría el día en que aquella se hiciese insostenible, y eso precisamente es lo que deben de evitar a todo trance los hombres que se hallan al frente de los destinos de la nación y que son los llamados a procurar su felicidad o, por lo menos, a atenuar sus desventuras.

Y basta por hoy.

AQUILINO ACEBAL
(obrero)

De cosas varias

Curiosidades higiénicas

Las ratas caseras tienen casi siempre en sus músculos unos gusanitos microscópicos, inofensivos para ellas llamados *triquina*. Los cerdos al comer ratas muertas, se incorporan dichos gusanos, sin sufrir daño mayor. Cuando un individuo come carne de cerdo *triquinoso*, estos animalillos pasan a su estómago, a su sangre, y de allí a sus músculos, en los que se desarrolla,

hasta llegar a una magnitud de 3 milímetros; una sola hembra produce hasta 15.000 huevos. La *triquinosis* es enfermedad casi siempre mortal.

Para evitarla, no se debe comer nunca carne de cerdo cruda o poco cocida. A 70° de calor mueren las triquinas. El 5 por 100 de salchichones americanos contienen esos gusanos.

La caspa de la cabeza es una de las causas que pueden producir la calvicie y se debe a muchas enfermedades, las más que afectan a todo el organismo. Siempre que se pretenda desterrarla es preciso consultar a un médico. Sin embargo, en la actualidad con ese fin se indica por algunos especialistas, el lavado frecuente de la cabeza con un cocimiento de palo de jabón.

Ecos y Notas

En la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal se celebró el pasado miércoles una amena velada artístico literaria que estuvo concurridísima, siendo muy aplaudidos los distintos números de que constó la agradable fiesta.

Fueron notas principales de la velada el discretísimo discurso de propaganda cultural pronunciado por el entusiasta vicepresidente don Antonio Martínez; la tirada de versos muy bien leída por el niño José María Suárez; las melódicas canciones interpretadas por el notable y aplaudidísimo coro «Chatarra», y el pasillo cómico con que los animosos jóvenes del cuadro escénico regocijaron a los concurrentes.

Reciban todos nuestra felicitación.

* * *

El ilustrado director de la Escuela Complementaria de Artesanos, don José María Palacios, explicará varios cursillos de agricultura moderna en las Asociaciones de Cultura e Higiene de Pumarín y Roces, Tremañes y Cenero.

* * *

Mañana domingo, de no impedirlo el mal tiempo, se celebrará la Fiesta del Arbol en las proximidades del Parque Infantil, organizada por la Sociedad de Cultura e Higiene de La Calzada.

* * *

Para hoy sábado se anuncia una reunión cultural y recreativa en la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos.

* * *

Después de sufrir con gran resignación persistente y cruel dolencia, ha fallecido en esta villa la virtuosa señora doña Concepción Rivas Cordera.

A su apenado esposo don Manuel V. Valdés y demás familia de la finada, les enviamos nuestro pésame.

Miscelánea

Hombres, frases y hechos célebres

Grossaman.—Famoso autor dramático, reputado como el primero de su tiempo en Alemania, y actor célebre, hijo de un maestro de escuela de Berlín; nació en 1746. En tres días hizo su primera comedia. Murió a los 50 años de edad.

El barato de Juan del Carpio.—En el siguiente párrafo anecdótico da Cavarrubias el origen y significación del epígrafe: «Este dió naipes, y despabiló toda la noche, y al fin queriendo sacar de un resto envidado barato para él, se desavinieron los que jugaban, y riñendo se firaron los candeleros, y con uno descalabraron a Juan del Carpio, de donde nació el proverbio, y aplicase a los que en lugar de darles barato los envían en hora mala, y con las manos en la cabeza».

Por el precepto dominical.—Visitando la Exposición Universal de París en 1867 el Príncipe de Gales, fué invitado a presenciar la carrera de caballos en un domingo. Aceptó en un principio; más reparando que era día de fiesta, pidió permiso por telégrafo a la reina Victoria, la cual le respondió secamente: *No*.

AMOR TENAZ

Si os pesa de ser querida,
yo no puedo no os querer;
«pesar habréis de tener
mientras yo tuviere vida».

Sufrid que pueda quejarme,
pues que sufro un tal tormento,
o cumplid vuestro contento
con acabar de matarme.
Que según sois descreída
y os ofende mi querer,
«pesar habréis de tener
mientras yo tuviere vida».

Si pudiendo conoceros
pudiera dejar de amaros,
quisiera, por no enojaros,
poder dejar de quereros;
mas pues vos seréis querida
mientras yo podré querer,
«pesar habréis de tener
mientras yo tuviere vida».

G. P. M.

Pensamientos

—Filosofía corriente: Los que están más arriba, me hacen falta. Los que están a mi nivel, me interesan. A los que están más abajo, no los veo.

—Lo que comprendo es perfecto; lo que no comprendo debe serlo más.

—Lo que se ve con frecuencia no admira a nadie.

Sátira contra los "cumplidos"

Yo vergüenza he de oír decir: Bésos las manos; y muy grande asco he de oír decir: Bésos los pies... Bien tengo yo creído que hay en las cortes de los príncipes más de diez hombres, los cuales, aunque se ofrecen de besar los pies y manos a otros, holgarían antes de cortárselos, que no de besárselos. Decir un hombre de bien a otro: Yo soy vuestro amigo; estoy a vuestro mandado, y otras cosas así, se sufre y pasa; mas decir: Bésos las manos, bésos los pies; ni se debe decir, ni menos consentir; porque besar el pie es dignidad del Papa, y el besar la mano es del sacerdote de misa.

A. de Guevara.

ELLOS Y ELLAS

Se quieren dos y él y ella
de amor o de bondad el pecho lleno,
mientras él nos pregunta.—¿Es bella, es bella?
ella va preguntando:—¿Es bueno, es bueno?

Campoamor.

Lecturas festivas

Decía un abogado a cierto ladronzuelo a quien acababa de poner en libertad, gracias a una magnífica defensa.

—Ya me puedes estar agradecido; tu salvación es casi un milagro.

Y el cliente le respondió con las lágrimas en los ojos:

—Señor, soy pobre; pero no tenga usted cuidado, porque soy también agradecido. Lo primero que robe será para usted.

* * *

—Jesús fué anoche al teatro y esta noche van también María y José.

—¿En cuaresma?

¡Jesús, María y José!

* * *

Un calavera daba consejos a su amigo:

—¡Ah! No enamores nunca a la criada.

—¿Y que inconveniente hay en ello?

—El que tendrías, para evitar que te descubriese a tu mujer, que hacer lo que yo hago: embetunar diariamente todas las botas de la casa.

* * *

En un establecimiento balneario donde hay que levantarse todas las mañanas a las cuatro para beber el agua, tomar los baños y las duchas que prescribe el médico cada día, un enfermo se queja a un camarero del hotel de lo extenuado que está.

—¡Ah, señor!—le dice el camarero,—la verdad es que para soportar este régimen se necesita tener una gran salud.