

# ECOS JUVENILES

PERIÓDICO ESCOLAR

ÓRGANO DEL COLEGIO VILARET

SALE EL PRIMER DOMINGO DE CADA MES

REDACCION: Marina, 6

*Administrador:*  
DOMINGO BOSCH, Provincial, 15

No se devuelven los originales

## SUMARIO

*Breves consideraciones sobre un punto de Fisiología respiratorio*, por el Dr. Fausto Berini.—*Otra conferencia*, por Modesto Puig.—*Contraste*, por José Cruz.—*Una visita á Santa Petlaya*, por Elena Tolosá.—*Cançó del breçol*, per Ignasi Iglesias.—*Una de las principales causas del malestar de la humanidad*, por Joaquin Cristiá.—*Una lección*, por Vicenta Vidal.—*Palique*, por P. V.—*Quisicosas*.

### BREVES CONSIDERACIONES SOBRE UN PUNTO DE FISIOLÓGIA RESPIRATORIO

*Eduardo Puig*  
(Escrito expresamente para *Écos Juveniles*)

Si la instrucción es precisa y la educación indispensable para que el hombre pueda vivir en sociedad, haciéndose digno de ella y contribuyendo cada uno de sus individuos á aportar su grano de arena al edificio de la civilización, menos necesario y de todo punto indispensable es que todos, grandes y pequeños, conozcan, cuando menos, lo más esencial de la Higiene. Hay un aforismo médico que dice: *mas vale prevenir que curar*. Á este fin atiende preferentemente la Higiene.

El hombre, poniéndose en ventajosas condiciones para evitar las enfermedades y aunando sus esfuerzos para lograr la mayor suma de energías físicas posible, adquiere una potencialidad tal, que se traduce por un equilibrio estable entre las energías orgánicas y las del intelecto. Si por una causa cualquiera menguan aquellas, forzosamente ha de resentirse el último. Podrá, si se quiere, no dar señal inmediata, pero á la larga, vendrá sin duda alguna el cansancio y consecutivamente la perturbación de la función.

De modo que todo lo que sea dar energías al cuerpo, todo lo que tienda á sostener su vitalidad fisiológica, será un estímulo directo para la inteligencia.

En la imposibilidad de abarcar en los límites de un artículo, no diré todo, pero ni siquiera lo más preciso, que debiera decirse acerca de un punto tan importante, voy solamente á esbozar algunos puntos de los que la experiencia me ha enseñado que la mayoría descuidan y cuya importancia salta á la vista.

Séame antes permitido dar las más expresivas gracias al Director de ECOS JUVENILES por el honor que me hace de dejar poner mi modesto nombre al lado de otros de reconocida valía, y al propio tiempo felicitarle por la buena idea que ha tenido de fundar un periódico como este, que además del estímulo que crea en los niños, les sirve de acicate para el estudio y queda como lazo de unión para el día de mañana entre los que han sido sus alumnos.

Vamos, pues, á entrar en materia. Á buen seguro todos vosotros estudiáis ó leéis y segurísimo estoy que lo hareis sentados. Sin gran temor de equivocarme, os señalaría la posición que adoptais para el estudio ó la escritura. Silla ó banco muy junto á la mesa, cuerpo muy tirado hácia adelante y además encorvado sobre el pecho: los ojos apenas distan 6 ú 8 centímetros del libro ó papel que teneis delante.

Pues bien, creéis que esta es una posición cómoda é higiénica? Dejemos lo de cómoda porque la comodidad se encuentra en lo que uno se ha acostumbrado y ello no prejuzga de ninguna manera que sea lo mejor, y vames á la parte higiénica.

Por pocas nociones que tengais de Fisiología, recordareis que la respiración, en su expresión mas sencilla, es un cambio de gases; introducción de aire en los pulmones durante la inspiración y expulsión del ácido carbónico durante la espiración. Inspiración y espiración son dos actos automáticos en cuya constitución entran varios factores que no puedo detallar aquí. Baste saber que el sistema nervioso, la acción de varios músculos, así como causas puramente físicas (elasticidad) entran en juego para realizar un acto, la mayoría de veces inconsciente, y sin el cual la vida no sería posible.

Aire introducimos en nuestros pulmones durante la inspiración, y de este aire aprovechamos la parte verdaderamente vital, ó sea el oxígeno. Este oxígeno pasa á la sangre vivificándola, convirtiéndola de venosa en arterial, enriqueciéndola y haciéndola apta para la nutrición y vida de todos nuestros tejidos. Ácido carbónico exhala la superficie pulmonar durante la expiración, desprendiéndose así de un producto de desintegración que le sería altamente perjudicial.

Para que este juego respiratorio cumpla su cometido como es debido, se requieren varias condiciones, (me refiero aquí únicamente á las que están en nuestra mano modificar ó cambiar, no á las que se derivan de una enfermedad, como por ejemplo una pulmonía, pleuresía, etc.) 1.º Que el aire sea puro y exis-

ta en gran cantidad; 2.º Que introduzcamos en nuestros pulmones una cantidad suficiente para las necesidades vitales.

Dejemos para más tarde la primera condición y veamos desde luego la segunda. Se admite generalmente que un hombre adulto hace penetrar en sus pulmones 10.000 litros de aire por día, ó sean 417 litros por hora. Ahora bien, para que esta cantidad penetre en nuestros pulmones, es indispensable que las inspiraciones sean amplias, profundas y regulares. Como cumplir estos requisitos si voluntariamente oponéis una resistencia á la expansión pulmonar dificultando la entrada del aire? Que esfuerzo de atención y muscular á la vez, no representa el vencer la resistencia que por la posición antes indicada oponéis al libre juego de los músculos que intervienen en la dilatación del tórax para que la inspiración se verifique en condiciones normales? Á buen seguro que si no fuera la respiración un acto automático, llegaría un momento en que se paralizaría aquella, sobreviniendo graves trastornos. Afortunadamente nunca ello ocurre y bien ó mal la cantidad de respiración (llamémosla así) indispensable para la vida, se verifica siempre. Pero no basta limitar una función tan importante á sus más precisos términos, es menester cumplirla hasta con exceso, procurar una ventilación pulmonar capaz de renovar el aire en todo el ámbito pulmonar, no dejar estancar aquél en partes, que cual los vértices pulmonares, ya tienen una ventilación más difícil y consiguientemente son más aptos para que en ellos colonicen los microbios productores de la tisis, ¡cuántas enfermedades de los órganos respiratorios se evitarían con una bieú entendida gimnasia respiratoria!

Como complemento de la condición que acabo de señalar, puede muy bien incluirse la que he citado antes, es á saber: que el aire sea puro y exista en gran cantidad.

No siempre es fácil conseguir que el aire sea puro, pues la influencia de las grandes aglomeraciones urbanas, de ciertas industrias, de los vientos, grado de humedad, etc., etc., pueden perturbar de tal modo la composición del aire, que este sea poco apto para la respiración. Casi mas bien dentro del sub-grupo, cantidad de aire, cabe involucrar la alteración de aquél producida por la aglomeración ó confinamiento de personas. El aire atmosférico se halla constituido por una mezcla de gases, de los que los principales son: el oxígeno, el nitrógeno y el argón; este último ha sido descubierto en 1894, hasta cuya época se creía que el aire estaba exclusivamente formado por oxígeno y nitrógeno, mezclados aproximadamente en la proporción de 21 volúmenes del primero por 79 del segundo. Se sabe, en la actualidad, que el referido volumen de nitrógeno contiene 0.941 de argón. Ha demostrado, por otra parte, Ramvay que

el aire contiene cantidades extremadamente pequeñas de otros gases, tales como el neon, el cripton y el metargon. (A. Proust. Tratado de Higiene.)

Si, como he dicho antes, por la inspiración tomamos el oxígeno y por la expiración eliminamos ácido carbónico, fácil es comprender que en un local cerrado ó tan solo mal ventilado y en el que estén reunidas muchas personas, no ha de tardar el momento en que el aire sea impropio para la respiración. Siento mucho no poder citar aquí los experimentos de muchos fisiólogos que comprueban la verdad de lo que llevo dicho.

Es menester distinguir dos casos para comprender las consecuencias que puede acarrear la estancia en un aire confinado: 1.º El aire puede resultar súbitamente viciado, como consecuencia de la acumulación de gran número de individuos en un espacio demasiado pequeño; en este caso los accidentes son inmediatos: 2.º, por el contrario, el aire confinado puede obrar lentamente sobre el organismo, deteriorarlo y predisponerlo á afecciones crónicas, en individuos que, viviendo en malas condiciones higiénicas, respiran un aire habitualmente impuro.

Ejemplos del primer caso los tenemos en lo siguiente. En las Indias, 146 prisioneros ingleses, encerrados en un local de 20 pies cuadrados, sucumbieron en su mayoría despues de haber sufrido sed viva, sofocación y tal ansiedad de aire, que se golpeaban para aprovecharse de los suspiros; solo 25 vivian al cabo de ocho dias. Despues de la batalla de Austerlitz, fueron encerrados en una cueva 300 prisioneros austriacos, de los cuales sucumbieron 260 en poco tiempo. Por último, en el famoso caso de los tribunales de Oxford, jueces, espectadores y acusados fueron acometidos de asfixia mortal.

Como ejemplo del segundo caso, basta recordar lo que ocurre diariamente en la mayoría de escuelas, fábricas, cafés, teatros y en multitud de casas particulares, y no precisamente en las de pobres, donde á lo reducido del local, dormitorio principalmente, la moda y el buen tono exigen se coloque una multitud de muebles, cortinas, tapices, cuyo objetivo final es solo disminuir la cantidad de aire respirable. Se hace, pues, necesario que todo local donde el aire ha de estar algunas horas sin ser renovado, tenga una cubicación mínima de 30 metros por persona. ¡Que pocos locales encontraríamos que cumplieran esta condición! Ya sé yo que las necesidades de la vida moderna por una parte, y por otra lo difícil que es encontrar locales de una cubicación tan grande, parece han de hacer imposible cumplir debidamente esta condición. Pero todo puede arreglarse con un poco de buena voluntad y una bien entendida ventilación.

No quiero terminar sin antes condensar en pocas palabras el espíritu de

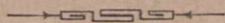
estas mal trazadas líneas. Vosotros, niños, que concurrís á las escuelas, vosotros, adolescentes, que trabajando en la fábrica ó taller visitais aun las aulas, os recomiendo de un modo muy especial tengais siempre presente que á vuestra edad es muy facil contraer el germen ó cuando menos la predisposición á varias enfermedades que en el dia de mañana harán su aparición por la menor causa. Que una buena manera de evitarlas es cuidar mucho de esta función llamada respiración y que lo mismo cuando trabajais que cuando estudiais ó escribís debeis facilitarla en lo posible, colocando el cuerpo recto, el pecho cual si quisiera salir hácia delante, los hombros al igual que la cabeza ligeramente tirados hácia atrás y de este modo al par que ventilais ámpliamente los pulmones, impedis las deformaciones del tronco.

DR. FAUSTO BERINI.

---

## Otra conferencia

---



¡Grato recuerdo conservaré de la conferencia, celebrada en la noche del 22 de Mayo próximo pasado! D. Eduardo Vilaret, empeñado en que cada dia aumente la cultura de esta villa, no se cansa de buscar medios para lograrlo. Hace pocos días, debido á él, tuvimos el honor de escuchar la elocuente palabra y sabias lecciones del ilustre vicerrector de la Universidad de Barcelona, Dr. D. Lorenzo Benito, el cual se dignó honrarnos dando una conferencia en esta villa. Debido á nuestro distinguido amigo, tambien nos ha cabido la dicha de escuchar á los inteligentes conferenciantes á que me refiero.

Deseosos los cassanenses de alcanzar lo que significa adelanto y progreso, acudieron presurosos á esta conferencia, ya que sabían que algo de provecho podían sacar de ella. Así es que al empezar el acto, el local estaba completamente lleno.

Abrió la sesión el señor Vilaret, haciendo la presentación de los Sres. Perez Cruzado, Gómez Carreño y Jordi, catedráticos del Instituto de Figueras; Arderius, Director del Laboratorio Químico-Bacteriológico de la misma ciudad, y Alabern, distinguido médico de Port-Bou, poniendo de relieve las muchas y buenas cualidades que los adornaban y manifestando que los tres últimos harían uso de la palabra en aquella sesión. Dirigiéndose á las mujeres, les dijo: «La na-

turalaleza os obliga á ser educadoras, educáos, pues, vosotras, y llevaréis á cabo con mejor éxito la misión que aquella os impone. No podéis imaginaros—dijo—la alegría que embarga mi corazón, cuando celebramos un acto como este, y creéd que mi deseo sería que se celebrasen no sólo entre nosotros, sino que se generalizaran por todas partes. Terminó recomendando la instrucción, principal factor del bienestar de los pueblos.

Seguidamente se levantó á hacer uso de la palabra el doctor Alabern, desorrollando el tema: *Higiene de la madre y lactancia del niño*. Dijo que el lenguaje que emplearía sería comprendido sin que fuera resbaladizo, ni peligroso. Explicó la influencia del clima en el desarrollo de la mujer. Estudió también la influencia del vestido en el desarrollo de los órganos del cuerpo, citando algunas prendas perniciosas que usaban las mujeres del siglo pasado y otras que usan las de nuestros días. Comprobó que el uso del corsé impide que los pulmones, el estómago y otros órganos puedan adquirir su desarrollo normal y, por lo tanto, funcionar debidamente.

Habló con elogio de la túnica romana, que daba gracia al cuerpo sin destruir su esbeltez. Demostró lo antiestéticos que son los vestidos actuales, diciendo que cuando se quiere hallar el tipo femenino con todos los dones que le ha dado la naturaleza, se acude á los modelos clásicos.

Explicó los cuidados de que deben ser objeto los niños durante los primeros meses, diciendo que debían alimentarse exclusivamente de la leche de su madre, y sólo en casos especiales debe acudirse á las nodrizas. Es un gran error—dijo—dar á los niños antes del tiempo alimentos sólidos, pues siendo sus órganos débiles, no es posible que puedan digerir. Dijo que la misma naturaleza indicaba el momento en que se debe empezar el cambio de alimentación, y esto ha de ser cuando han salido los dientes, pues entonces están formadas las glándulas salivales, órganos necesarios para la digestión. Dijo que atendiendo á lo avanzado de la hora y á fin de que sus compañeros pu-

diesen hacer uso cuanto antes de la palabra, daba por terminada la conferencia, prometiendo continuarla en otra sesión.

Acto seguido habló el Sr. Jordi, diciendo que el Sr. Alabern se había callado algo que parecía que no era natural explicar en un público. Precisamente—dijo—es un gran error callarse la verdad, pero, por desgracia, muchas veces se dice lo que no se habría de decir y se hace lo que no se debiera hacer, lo que no deja de ser un mal muy desastroso. Dijo que debía combatirse la preocupación de que no se considere conveniente que la juventud de uno y otro sexo se eduquen en común, pues entre los jóvenes que reciben unas mismas enseñanzas se establecen corrientes de simpatía y mútuo respeto, que son la mejor garantía para que sean lo que deben ser las futuras relaciones entre el hombre y la mujer.

Manifestó que si se hubiera educado á la mujer, España sería una nación esplendorosa, fuerte y potente.

Combatió la manía de muchos padres de querer que sus hijos sirvan para todo, pues no hay español—dijo—que no crea que su hijo pueda ser un gran artista, un gran sabio, ó que pueda llegar á ser presidente del Consejo de ministros, lo cual es una tontería; pues resultaría mucho más ventajoso para todos que se estudiara la manera de ser del niño y se le dedicara á aquello para lo cual manifiesta especiales aptitudes.

Al levantarse para hablar el Sr. Arderius, se le tributaron aplausos que dedicó al digno Rector de la Universidad de Barcelona, doctor Rodríguez Méndez, iniciador de estas conferencias de extensión universitaria. Felicitó al pueblo de Cassá por la manera de acoger dichas conferencias. Tratando de la mujer, se adhirió á lo expuesto por los Sres. Alabern y Jordi. Finalmente, se ofreció para repetir actos como el que se celebraba. Fueron merecidos los aplausos que se dedicaron á cuantos nos dirigieron la palabra,

Reciban los señores que tomaron parte en la sesión de que he venido ocupándome, la más sincera felicitación, y pueden continuar por

la senda emprendida, que su tarea es noble y ha de dar forzosamente lisonjeros resultados.

Ha quedado constituida en esta villa la Junta local de Extensión Universitaria en la siguiente forma:

*Presidente honorario*, Excmo. Sr. D. Rafael Rodríguez Méndez, Rector de la Universidad de Barcelona.

*Presidente efectivo*, D. Sebastián Olivé Carreras.

*Vicepresidente primero*, D. Emilio Torres.

*Vicepresidente segundo*, D. José Raurich Marqués.

*Tesorero*, D. José Gispert Ganigué.

*Vocal-s*, D. Antonio Paltré, D. Francisco Vidal Saló, D. Francisco Baus Dalmau, D. Lorenzo Codolá Menció, D. Antonio Gros Coris.

*Secretario*, D. José Tolosa.

*Modesto Puig.*

## CONTRASTE

A medida que se acercaba la fiesta iba aumentando extraordinariamente la alegría de la población, porque se trataba de una cosa que los habitantes de la misma no habían presenciado nunca.

Cuatro ricos de la localidad habían organizado una gran batalla de flores.

Cada día que pasaba, á más de aumentar la alegría, aumentaba la Impaciencia de la gente, deseosa de conocer cuanto antes mejor dicho acto.

Por fin llegó el solemne día para ellos.

El cielo estaba sereno y la naturaleza sonriente parecía que también deseaba tomar parte en el regocijo general.

Mucho antes de la hora anunciada, empezó á llegar tanto público al lugar de la fiesta, que al poco rato no se podía ya dar un paso por allí: todo estaba completamente lleno.

Con mucha pompa fueron llegando los coches que debían tomar parte en la batalla, los cuales estaban ricamente engalanados de flores.

¡Qué acto tan hermoso se ofrecía á la vista! La fiesta transcurría sin incidentes en medio de la alegría de los espectadores. Por fin dióse por terminada, y cuando el público, satisfecho de aquel acto, quería volver hácia la población, se oyeron grandes gritos de dolor y de socorro.

Mucha gente, impresionada por aquellos gritos, se dirigió á toda prisa há-



cia el lugar de donde partían, pero al llegar allí ya fué tarde; pues vieron con espanto á un hombre vestido con harapos, que era cadáver..... Había muerto de hambre.

Cuantas veces sucede que se gasta mucho dinero sólo para poder pasar un rato alegre sin acordarse de los que faltos de trabajo y, por lo tanto, de recursos, sucumben abrumados por la miseria aterradora.

*José Cruz.*

---

## **Una visita á Santa Pelaya**

---

Tanta afición voy tomando á las excursiones que se organizan en nuestro Colegio, por el provecho que de las mismas sacamos, que cuando supe que nuestras profesoras habian proyectado acompañarnos á Santa Pelaya con objeto de que pudiéramos ver las islas Medas, experimenté verdadero júbilo.

El 18 de Mayo, por ser dia de asueto en el Colegio, verificamos la citada excursión. Salimos de Cassá á las cinco menos cuarto, siendo los excursionistas unos 30 entre niños y niñas.

Por el camino nos divertimos mucho, pues se ofrecían á nuestra vista unos panoramas tan hermosos, como yo nunca los habia visto.

Pudimos contemplar asimismo, la salida del astro rey, lo que no deja de ser siempre admirable.

Encontramos algunos jornaleros que trabajaban en la carretera que hacen desde esta de Cassá hasta La Bisbal, etc., etc.

Tras largo rato de caminar, distinguimos el campanario de Santa Pelaya, llegando enseguida al pueblecito; visitamos la iglesia, que la encontré adecuada á la categoría del pueblo.

Luego fuimos en busca de alguna sombra para descansar, y como que cada uno llevaba su almuerzo, almorzamos con el mayor apetito. Durante este tiempo un hermoso ruiseñor que estaba entre el ramaje de un árbol, cantaba alegremente; este canto parecia bajar del cielo para alegrar los corazones infantiles.

Subimos á un montecito desde la cima del cual divisamos una in-

mensa extensión de mar, en la cual vimos las islas Medas, si bien no nos fué posible distinguirlas del todo, pues la densa nieb'a impedía que que las viéramos perfectamente. Las islas Medas están situadas cerca del cabo Estartit, perteneciendo al término de Torroella de Montgrí. Tienen un faro de tercer orden.

Después marchamos á la plaza, y allí dibujamos el campanario y la iglesia. Cuando tuvimos los apuntes terminados, marchamos á nuestra casa. Durante el camino el sol dejóse sentir en extremo; pero no obstante, deseamos repetir con frecuencia tales paseos.

*Elena Tolosá Oller.*

---

## Cançó del breçol

---

Els aucellets, fillet meu, se breçolen  
amb el va-i-ve dels florits branquillons.  
Els aucellets que á l' hivern se condolen,  
no tenen mare que'ls faci petons.

Riu, tendre infant, quan jo't faci manetes  
riu com els angels que juguen al cel,  
que la marona sap fe unas festetes  
dolces, més dolces que bresques de mel.

Sobre ma falda, hon te vetllo encisada  
jo t'breçaré fins que t'vegi adormit  
com breça l'aire les flors de la prada  
quan se desperta del son de la nit.

Quan siguis gran i jo sigui velleta,  
guíam com ara jo t'guío ane tu,  
que mes aletes d' humil aucelleta,  
sense un costat, no'm podrían pas du.

Les pobres mares llurs angels breçolen  
tot refilant les més dolces cançons.  
Els aucellets, fillet meu, quan se dolen,  
no tenen mare que'ls faci petons.

IGNASI IGLESIAS.

## Una de las principales causas del malestar de la humanidad

Las guerras son unas de las principales causas de la ruina de las naciones y ma estar de la humanidad entera.

Cuantos y cuantos pueblos en un tiempo poderosos hoy se encuentran sumidos en el mayor grado de postración por causa de las mismas! Son muchos los que han sucumbido y que continúan sucumbiendo, figurando entre ellos nuestra desgraciada patria.

Pero no es sólo nuestra patria la que ha experimentado grandes desgracias, puesto que si hojeamos la historia de cualquier nación veremos que el número de pérdidas y víctimas no se puede ni siquiera averiguar; pero unas han salido mas perjudicadas que otras, de manera que los españoles, podemos predicar con el ejemplo respecto á los resultados que hemos sacado de las guerras.

España que de muchos siglos á esta parte ha sido teatro de sangrientas luchas ¿qué resultados ha sacado de las mismas? Si un tiempo ha sido poderosa y respetada por las brillantes victorias que alcanzaron nuestras armas, cuantos desastres por otra parte nos han causado las guerras!

Pues causando tanto daño á la humanidad entera, porque no hacer que desaparezcan para siempre? ¡Oh tristeza! Falta para ello el elemento principal que ha de ser la instrucción.

¡Dichoso el día en que los hombres por medio de la instrucción comprenderemos los crímenes que se cometen en las guerras y pediremos castigo para los culpables!

Ya vendrá este día pero aun está muy lejos. Cuando el hombre sienta un verdadero amor hacia sus semejantes y tenga exacta idea de la justicia entonces desaparecerán, después de tantas y tantas lágrimas como habrán causado.

Que alegría, que felicidad el día en que todos los hombres comprendiendo el daño que las guerras causan, tengan grabado en el fondo de su corazón el lema: ¡Guerra a la Guerra!

*Joaquin Crístid*

## UNA LECCIÓN

Una tarde de invierno estando todas mis amigas y yo reunidas en mi casa, sentadas junto al fuego, puesto que hacía mucho frío, mi madre nos explicaba como de costumbre cosas muy útiles.

El día á que me refiero la explicación versó sobre higiene de la respiración. Después de explicarnos los órganos del aparato respiratorio y su funcionamiento nos demostró que si constantemente no se modificara el aire que entra en los pulmones sería imposible la vida. El aire, nos dijo, puede ser puro é impuro; pero tened en cuenta que el único que puede sernos favorable es el puro por el oxígeno que lleva á la sangre. El aire impuro es el que resulta de la desproporción de los elementos que lo componen.

Lo que contribuye poderosamente á viciar el aire, esto es, á trasformarlo de puro en impuro, es el ácido carbónico exhalado por los pulmones asi como también lo vician las luces del gas y del aceite, las emanaciones de los cuerpos de los animales en estado de descomposición y no sólo los cuerpos de los animales sino tambien de los vegetales. También debeis evitar colocar alguna planta que despida olor en las habitaciones y principalmente en los dormitorios.

—Y porque no se puede colocar flores en los dormitorios? preguntó mi amiga Josefa.

Porque vician el aire; pues si colocáramos ramos de flores, por ejemplo, de rosas y gardenias, en un dormitorio, como que estas flores despiden mucho olor por la mañana quizás nos encontraríamos asfixiados.

—Qué quiere decir asfixia?—dijo Serafina.

—Asfixia es la muerte aparente ó inminente ocasionada por falta de aire puro. Por esto cuando en alguna casa se declara un incendio algunas veces se oye decir que alguien ha fallecido asfixiado.

—Ya que el aire puro es indispensable á la vida, cómo conseguiremos obtenerlo? objetó Elena.

—Ya vereis: La naturaleza por medio del viento y las tempestades purifica la atmósfera; pero tales elementos no bastan si no pusiéramos de nuestra parte los consejos que recomienda la ciencia: Es preciso renovar el aire de las habitaciones siempre que se nota en ellas la acción del ácido carbónico. En este comedor, dijo mi madre, en donde nos encontramos, si tuviéramos que permanecer muchas horas reunidas, el aire se viciaría por las causas que ya os he dicho, y si no procuráramos despejar la habitación y procurar que saliera el gas perjudicial á la salud y entrara aire puro, primero notaríamos una atmós-

fera pesada que se convertiría luego en irrespirable, produciendo irremisiblemente la muerte. No olvidéis que conviene introduzcamos aire puro en nuestros pulmones, porque si el aire no contiene la cantidad de oxígeno que le corresponde, ya os he dicho las funestas consecuencias que puede acarrear. Y ahora deseo me digáis si os habeis hecho cargo de tan interesante lección.

—Si, si, contesté yo, en nombre de todas, hemos entendido á V. perfectísimamente y le damos un millón de gracias por habernos dado tan provechosas explicaciones; quede V. enteramente convencida de que no echaremos nunca en olvido tan utilísimos consejos.

Vicenta Vidal Roca.

---

## PALIQUE

---

Toda idea por noble, por elevada que sea encuentra sus impugnadores, sus detractores, sus *ridiculizadores*. No importa que el que censura sea incapáz de realizar algo bueno, lo que interesa es que los demás no lleven á cabo lo que él no ha querido ó no ha sabido hacer. Hay que apartar los ojos de lo que tiene de hermoso lo que se combate, y buscar el lado débil, los lunares que habrá de ver siempre en toda obra humana. A propósito de la tarea altruista que se han impuesto algunos hombres eminentes de nuestra patria, he tenido ocasión de oír y leer ciertas apreciaciones que no han podido menos que dejar en mi ánimo una impresión de amargura que me há hecho ver lejos, muy lejos aun, el día en que los hombres serán bastante *libres* psra saber apreciar dignamente todo esfuerzo que tienda á emancipar á la humanidad de la esclavitud de la ignorancia.

¿Es posible que gente que se precia de sensata, que hombres que son considerados como verdaderas notabilidades en la ciencia, conceptúen poco serio el modo de proceder de estos otros hombres que robando horas al reposo que necesitan y á la tranquilidad que les es tán indispensable, acuden presurosos á difundir entre las futuras maestras que mañana habrán de instruir á las futuras madres, aquellos conocimientos que no pueden adquirir en los centros docentes en donde se forman, las que han de ser educadoras, conocimientos que tanto han de contribuir á la disminción de accidentes que ocasiona á cada paso la fatalísima rutina, hija de la ignorancia?

Es poco serio que hombres agobiados por el trabajo y por el sinnúmero de obligaciones que sobre ellos pesan acudan allí donde van los más humildes, á fin de iluminar la inteligencia de los que tienen afán por saber, no persiguiendo más fin que el de ponerles en condiciones de no ser juguete ni instrumento

del primer despreocupado que se presente á reclutar ignorantes para medrar á costa suya?

Es poco serio que el que sabe, que el que tiene el convencimiento de que sacrificándose puede hacer un bien á sus semejantes, no se arredre ante los obstáculos y procure por todos los medios posibles elevar hasta él á aquellos á quienes la sociedad egoísta é indiferente deja en el mayor abandono, queriendo ver tan sólo en ellos defectos de que no son culpables; pero de que se aprovecha ella para excusar su punible abandono ó justificar el *dolce farniente* á que se entregan los hombres de corazón duro que pudiendo contribuir al bien de los demás, prefieren la egoísta tranquilidad de yo?

¡Oh corazón humano, cuantos repliegues quedan aun en tí, en los que guardas sutil veneno que ha de emponzoñar bellezas que habrían de ser tu encanto!

Sembremos y laboremos ¿qué importa que no dé nuestra semilla todo el fruto que nosotros deseáramos? Sembremos sin desmayar: con que de mil granos germine uno, debemos darnos por satisfechos.

Sembremos, sembremos ideas, y no dejarán ellas de dar sus benéficos resultados en hora más ó menos temprana.

Ojalá cada villa y cada aldea pudiera contar con personas entusiastas por saber y con otras que se hallaran en condiciones de apagar la sed de ilustración de aquellas, que otro gallo nos cantara.

En tanto sea tan general la incultura, á donde hemos de ir? No se ha convenido en que el ignorante, incapacitado para dirigirse por si solo ha de ser forzosamente juguete ó esclavo de los perversos?

Pues si estamos convencidos de que la ignorancia es la peor de las plagas ¿por qué no desterrarla?

Por qué no prestar nuestro calor y nuestro apoyo á los que poseen abnegación bastante para tender sus manos á los humildes con el noble fin de ayudarles á descorrer la venda que cubre sus ojos?

Estas y otras reflexiones me sugirió la conferencia que el 29 del próximo pasado mayo daba en Barcelona el señor Martínez Vargas á unos jovencitos como vosotros. Para probaros si fué de mi gusto la tal conferencia sólo os diré que envidié por vosotros la suerte de aquellos niños que con mucha frecuencia pueden recibir sabias lecciones de tan distinguido médico.

El día de que os hablo se ocupó de la enfermedad que tantos estragos causa entre vosotros, el sarampión.

Con frase amena y completamente al alcance de las tiernas inteligencias que le escuchaban, explicó los síntomas que anuncian la aparición de tal dolencia

y las precauciones que debían tomarse respecto á los enfermos, y para evitar el contagio.

Los síntomas, dijo, pueden reducirse á los siguientes:

- 1.º Calentura y dolor de cabeza.
- 2.º Los ojos se ponen relucientes y no pueden resistir la luz, pues les molesta extraordinariamente; siendo muy abundante el lagrimeo.
- 3.º Muchos estornudos, y
- 4.º Tos perruna.

Cuando tales síntomas se presentan es conveniente que os quedéis en vuestras casitas, ó mejor que guardéis cama y esperar á que se presente la erupción, observando las prescripciones del médico; pero de ningún modo se debe permitir que el niño enfermo se relacione con los demás, y, por lo tanto, será una imprudencia imperdonable mandarlo á la escuela.

El contagio de tal enfermedad es facilísimo, y puede ser directo, esto es, puede transmitirla el enfermito á los demás hasta con el simple contacto de las manos, ó puede adquirirse con cualquier objeto que haya usado aquel si antes no se ha desinfectado convenientemente.

Es necesario, pues, aislar al enfermo y á los que le cuidan ó cuando menos que tomen estos ciertas precauciones. Habló el conferenciante de unas blusas que deberían usar los enfermeros durante el tiempo de atender á los enfermos, debiendo lavarse con mucha frecuencia las manos con agua caliente y con una solución desinfectante.

Los niños que ya han tenido el sarampión no están tan propensos al contagio como los que no lo han pasado; sin embargo puede sufrirse esta enfermedad por segunda, por tercera y hasta por cuarta vez. De modo que aun cuando la hayáis ya vosotros pasado no conviene en modo alguno que dejéis de tomar las precauciones que la ciencia aconseja para evitar el contagio.

Hay padres, dijo, que desconociendo las consecuencias de su imprudente conducta, al tener algún hijo atacado, en vez de separar de él por completo á los sanos, dicen:—«Si han de pasarlo, lo mejor será que lo pasen todos de una vez;» y háse dado el caso de acostar en el mismo lecho del enfermo á otro pequeñuelo, dando por resultado este proceder el tener que lamentar la pérdida de un sér querido.

Los niños no atacados, despues de las precauciones de que ya se ha hablado, deben observar estrictamente las reglas higiénicas, especialmente en lo que se refiere á la limpieza de la boca, pues debeis saber que el sarampión se propaga principalmente por la boca y la nariz.

Llegado el caso de que el enfermo sane, ó por desgracia sucumba, debe procederse inmediatamente á la desinfección de la habitación en que ha permanecido.

cido durante su dolencia; siendo un medio muy eficaz para ello el quemar azufre en determinadas condiciones. Conviene poner en dicha habitación un lebrillo grande lleno de agua en la cual se pondrá una tabla que flote; encima de ésta una cazuela ú otro objeto de metal que no haya de utilizarse para otra cosa, en cuyo fondo se vierte un poco de alcohol, luego se ponen tres ó cuatro trocitos de azufre en barra, dejando entre ellos una vela encendida; se cierra herméticamente la habitación, tapando las aberturas, agujeros ó rendijas con trapos ó papeles. Transcurridas 48 horas se entra con precaución en el aposento, abriendo todas las puertas y ventanas.

Lamentó el Dr. Martínez Vargas, la incultura de algunas gentes que eluden el cumplimiento de las reglas higiénicas y que censuran el proceder de las autoridades, cuando éstas dictan disposiciones para evitar la propagación de las enfermedades y citó el caso de un pueblo del Ampurdán en donde el Ayuntamiento es objeto de vivas censuras por parte del vecindario por haber ordenado el estricto cumplimiento de algunas prácticas higiénicas con motivo de la epidemia del sarampión que se había desarrollado allí. Esto prueba lo atrasaditos que andamos y cuanto falta trabajar para llegar á poder hacer comprender á ciertas gentes la necesidad de que cada cual cumpla con su deber.—P. V.

---

## Quisicosas

---

Solución al PROBLEMA del n.º 5: Llamemos  $x$  á la cantidad de chocolate,  $2x$  será la de café y  $2x + 3$  la de azúcar; luego tendremos:

$$\begin{array}{r} x \times 2 + 2x \times 3 + 6x \times 1 = 484 \\ 2x + 6x + 6x = 484 \\ 14x = 484 \\ x = 484 \div 14 \end{array}$$

$$x = 34'571 \text{ kilogramo}$$

Adquiriré, pues, 34'571 kig. de chocolate,  $34'571 \times 2 = 69'142$  kig. de café y  $69'142 \times 3 = 207'426$  kig. de azúcar.

COMPROBACIÓN:

$$\begin{array}{r} 34'571 \times 2 = 69'14 \text{ pesetas.} \\ 69'142 \times 3 = 207'43 \text{ »} \\ 207'426 \times 1 = 207'43 \text{ »} \\ \hline 484 \text{ pesetas.} \end{array}$$

JOAQUIN CRISTIÁ.