las impurezas de la parte inferior del cuarto, donde al fin se acumulan. Es de felicitarse que estas chimeneas están entrando otra vez de moda, á tal grado que una casa moderna en los países frígidos apenas se considera artística si no tiene una ó más. Este ventilador, sin embargo, sirve de poco, excepto cuando se calienta.

3. He aquí un ventilador práctico y que no es de mucho costo. Constrúyase la chimenea bastante amplia y adentro del cuerpo del edificio, de modo que presente una parte de la superficie á cuantos aposentos sea posible. Por dentro de ella se levanta un tubo de fierro laminado para llevar el humo, con un agujero para la introducción del tubo de cada estufa. Luego se hace un ventilador en la chimenea, cerca del piso en cada cuarto. El tubo interior se calentará por las estufas, y el calor formará una corriente muy fuerte entre el tubo interior y la chimenea, suministrando así un tiro magnífico para los ventiladores de cada pieza.

4. En las casas que se calientan por medio de un horno, deben usarse los mejores sistemas para calentar el aire puro y fresco del exterior y distribuirlo por todo el interior de la casa. Deben emplearse ventiladores comunicados con la chimenea ú otra parte, para que el aire impuro pueda salir.

DORMITORIOS MAL VENTILADOS

Las habitaciones para dormir, mal ventiladas, perjudican mucho la salud. La vitalidad

está en su punto más bajo durante las horas de dormir, y es entonces que el sistema absorbe más fácilmente los venenos. Con bastante frecuencia se hallan las ventanas clavadas, toda hendedura tapada y las aberturas en las paredes cubiertas con gruesas cortinas. Es realmente peligroso dormir en una pieza semejante. Al entrar en tales habitaciones por la mañana, se encuentra uno con un hedor insoportable, estando el aire cargado con las impurezas exhaladas durante la noche.

EL TEMOR A LOS RESFRIOS

Muchas gentes se encierran cuidándose del aire por temor de un resfrío, cuando en verdad las habitaciones mal ventiladas constituyen una de las causas principales de resfríos, mal de garganta y de una pesadez y decaimiento general. Las habitaciones y dormitorios mal ventilados y muy calentados, son indudablemente responsables, en gran parte, por la pérdida de vitalidad y energía física, que abre las puertas á las enfermedades del pulmón y los bronquios. El "aire cocido" no se puede recomendar como se recomiendan las habas cocidas. Es la causa de muchos resfríos. Más vale endurecernos poco á poco contra el frío, y por medio de la buena ventilación reforzar nuestra capacidad para resistir. El aire puro y fresco á los cero grados, es mejor que el aire impuro ó viciado, no importa á qué número de grados de temperatura agradable. Las gentes que viven en

casas mal ventiladas no pueden ser ni sanas ni vigorosas.

CUARTOS HUMEDOS

Algunas gentes viven bajo la creencia de que con cerrar puertas y ventanas están protegiendo sus habitaciones contra el frío y la humedad. Todo lo contrario acontece, pues es muy difícil calentar el aire impuro; aun en tiempo de frío, cuando se tiene que calentar algún salón público grande, se ahorra tiempo y combustible dejando llenar el salón con el aire puro y fresco, antes de encender el fuego. Si el aire se mantiene puro en una casa, puede tenerse á buena temperatura con menos combustible que cuando el aire está viciado. Es bien sabido, además, que un cuarto está confortable á una temperatura mucho más baja, cuando el aire es fresco que cuando la ventilación es mala. Toda casa mal ventilada es seguramente húmeda, y la humedad no tiene por donde escaparse; así, pues, baña las paredes y los cuartos se hacen sombríos, húmedos y fríos.

CUARTOS MUY CALIENTES

Se estorba frecuentemente la ventilación debido á la costumbre inconsiderada de tener los cuartos á una temperatura muy elevada. Es fácil adquirir esa costumbre en las regiones frígidas y es común en algunos países. Con frecuencia, algunas casas tienen la temperatura de veinticinco á veintisiete grados en la estación fría. Tal temperatura causa un decaimiento excesivo y se expone uno á cambios peligrosos por el enfriamiento repentino que se experimenta al pasar de una pieza caliente al frío exterior, ó al de los corredores de otros cuartos.

CORRIENTES DE AIRE

Evítese una corriente de aire cuando esté uno caliente. Puede ser muy agradable, pero el bienestar que se siente será de poca duración. Debe entenderse que una brisa ó el aire en movimiento no es precisamente una corriente. Esta precaución se da como un aviso contra la repentina detención del sudor. "Enfriarse poco á poco" es un dicho muy común que se debe recordar.

"Los dormitorios mal ventilados son el sepulcro de millares," ha dicho un médico. Por otro lado, los dormitorios con exceso de aire en la estación del frío también hacen sepulcros. Un chiflón de aire que viene del exterior y da sobre la persona dormida, que tiene mal de garganta ó de los bronquios, es más peligroso que una ventilación imperfecta. En esto, como en otras cuestiones sanitarias, las circunstancias individuales tienen que tomarse en cuenta.

En una convención reciente, que se convocó á mediados del invierno, los concurrentes habían estado sentados por más de dos horas en un salón mal ventilado y muy caliente. Durante un receso de quince minutos, las ventanas y las puertas fueron abiertas de par en par, y el

viento frío penetró dentro del edificio, trayendo el aire, ciertamente puro, pero causando un cambio repentino. Al terminar la intermisión, un médico eminente se presentó y explicó los peligros que ocasionan cambios tan repentinos. Dijo que "podían causarse enfermedades mortales con una exposición que dure cinco minutos; mientras que un hombre podía vivir, aunque bajo dificultades, por cincuenta años en un aire impuro."

Más cuidado debía darse á la ventilación en las salas de asambleas para obtener una buena cantidad de aire fresco y al mismo tiempo evitar las corrientes peligrosas.

UNA SUGESTION PARA LOS EMPLEADOS DE OFICINAS

La buena ventilación es de mucha importancia en las oficinas y en todas las otras piezas donde se hace mucho trabajo mental; porque si el aire se calienta demasiado y se hace impuro, estos venenos debilitan y agotan el cerebro y los nervios, haciendo la tensión mucho más fuerte.

"La respiración del aire impuro causa muchas jaquecas que podían haberse evitado con una circulación de aire fresco."

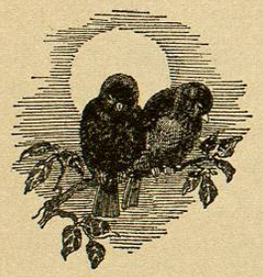
LA VOZ DEL PETIROJO

Una mañana hermosa de alegre primavera
Yo ví que el Petirojo con voz casi argentina,
Posado sobre un árbol que estaba en la ladera
Lanzaba su discurso por toda la colina . . .

"Yo," dijo, "estuve ausente afuera de mis campos,
En la templada zona, y vuelvo á mi cendal,
Donde la luz refulge con sus dorados lampos,
Y vengo á hacer reformas al mundo en general . . . "

Su voz tan armoniosa seguía entre silbidos:
" Ignoran los humanos el modo de vivir . . .
Acepten mis consejos y queden sorprendidos
De lo que sin embajes les tengo que decir:

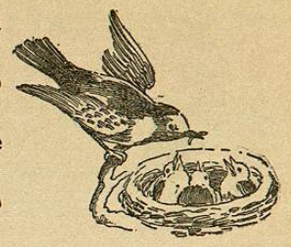
" Dejadle paso al aire, que inunde rumoroso
Allí en los aposentos en donde pernoctáis
Y que la luz penetre con luminar hermoso
Si vuestro hogar os llama y á vuestro hogar amáis;



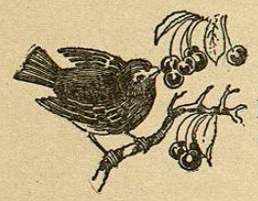
"Abrid vuestras ventanas, que el aire es un amigo,
Mirad como mi cuerpo se mece al vendaval
Y pongo un compañero que sirva de testigo
A ver si á mí me ha dado la fiebre catarral . . . "

Y el bello pajarito saltó de rama en rama,
Trinó breves instantes, y comenzó á gritar:
" Señores, mi familia de pájaros de fama
Alientan en los aires y gozan al volar . . .

"Conozco muchas aves que tienen
sus cunitas
Mecidas por el viento, en techo
de ramal,
Cubierto con las hojas que mueve
ligeritas
La fuerza susurrante del recio
vendabal . . .



"No sé que haya ocurrido á un pájaro en la vida
Sufrir de constipado, ni hallarse con dolor,
Y que por las mañanas el malestar le impida
Cantar en voz octava la nota de su amor.



"No hay pájaro que sufra en toda
la pradera
La tisis ni el garrote, porque se saben dar
Purgante de agua pura, el agua verdadera
Que corre cristalina, con su desagüe
al mar.

"Felices en el campo corremos presurosos
Buscando toda fruta de huerta y de jardín,
La fruta que es ornato de montes anchurosos
Con su amarilla poma pintada de carmín.

"Al aire nos dormimos, al agua nos
bañamos,
Oh, si pudiera ahora me agradaría cantar
Al agua que serpea tan clara sobre alamos
La que me dá la vida, la que me inspira
á amar! . . ."

Y al contener su charla voló sobre el
ramaje
El pájaro más lindo que oí con distracción;
El pechi-colorado que vive en el boscaje,
Mecido por la brisa que lanza el aquilón. .

—*Seleccionada*

EL EJERCICIO

La actividad es una de las manifestaciones de la vida; y una vida más larga es el premio de la actividad. La inmovilidad es la precursora inmediata de la muerte. Cuando el árbol deja de crecer, muere; el agua que no corre, pronto se estanca; el agua corrediza es la más pura, pues su actividad le suministra los medios para purificarse. El Mar Muerto es un resumidero estancado, y se le llama Mar de la Muerte, porque no tiene salida, y de consiguiente, no tiene actividad. Los peces no pueden vivir en sus aguas, porque se ha convertido en un depósito de venenos, que se han acumulado y multiplicado por siglos.

Esta ley de la vida es la misma para el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Los músculos que se usan poco, se debilitan; los dientes que no trabajan, se pudren pronto; los ojos que se ejercitan poco pierden la fuerza; y otro tanto puede decirse de todos los demás órganos del cuerpo. Cumplen sus funciones respectivas con una fuerza que está en proporción directa al ejercicio que les corresponde. La causa principal de las debilidades y enfermedades es debida á la inactividad; la sangre se