

# alba

PERIODICO EDITADO POR LA DIRECCION GENERAL DE ENSEÑANZA PRIMARIA  
Campaña Nacional de Promoción Cultural de Adultos - 16 páginas - Director: JESUS VASALLO

AÑO 1. NUM. 9 MADRID 1-15 AGOSTO 1964

REDACCION Y ADMINISTRACION: ALCALA 36 - TELEFONO 232 13 00 - Dep. Legal: M. 6.248 - 1964 - RIVADENEYRA, S. A.

*Si cada persona que sabe leer y escribir enseñara a una de las que no saben, el analfabetismo acabaría en pocos meses*



## LOS TRABAJADORES MODELO

Grupo de los productores ejemplares en su visita previa a la Delegación Nacional de Sindicatos, antes de trasladarse al Pardo, para recibir los correspondientes galardones de manos del Caudillo.



## CAMPEONES DE "DESTREZA EN EL OFICIO"

El Jefe del Estado entrega sus respectivos premios a los vencedores nacionales de los distintos concursos profesionales que, convocados por la Organización Sindical, se celebraron en toda España.



## MEDICOS GALARDONADOS

Asistieron al concurso denominado "El Consejo del Doctor", patrocinado por Radio Madrid, y por su trabajo presentado al tema "Estado actual de la cirugía plástica", merecieron el premio trimestral de 60.000 pesetas, los médicos señores Pérez Escáriz y Mallent Castelló, que aparecen con sus esposas en la fotografía.



## LOS PRIMEROS NACIDOS EN LA RESIDENCIA DE LA PAZ

Muy poco antes de ser inaugurada oficialmente, una pareja de niños nació en la Residencia Sanitaria de la Paz. Llevarán los nombres de Paz y Francisco, y fueron las primeras vidas alumbradas en tan modernas instalaciones.



## FORMACION PROFESIONAL

En la página 14 hablamos del nuevo empeño del Ministerio de Trabajo. Uno de los talleres, ante el Valle de los Caídos.

**HABLAR Y ESCRIBIR, PARA SABER,  
PARA AMAR, PARA VIVIR**

# esto ha pasado en ESPAÑA

## COMENTARIO DE ACTUALIDAD

### Nosotros debemos inventar

Alguna vez, con tono despectivo, uno de nuestros intelectuales más famosos se permitió decir: «¡Que inventen ellos!». Ellos eran los otros pueblos del mundo, que nos habían ganado la batalla del progreso material y de la técnica. Fue como una reacción del hidalgo que, en frase de Maragall, «desprecia lo que desconoce».

Hemos de dar gracias a Dios, porque ese complejo se ha vencido. Nada de que inventen «ellos». También estamos obligados a inventar nosotros. Esto es, a ponernos en línea de combate en todos los aspectos que la marcha del mundo nos pide.

Acabo de leer una noticia sobre la construcción de un reactor atómico. España contará en fecha inmediata con todos los conocimientos técnicos y los elementos económicos necesarios para la construcción del primer reactor «Don», de características especiales y únicas, hasta ahora, en el mundo. El nuevo tipo de reactor ha sido investigado y desarrollado por la Junta de Energía Nuclear y empresas privadas y estatales españolas, en su mayor parte productoras de energía eléctrica. Y por el I. N. I. (Instituto Nacional de Industria) en su conjunto.

El reactor español tiene como novedad el aprovechamiento de la experiencia obtenida por los reactores orgánicos y los de agua pesada existentes en el mundo. Se trata, en realidad, de una combinación de ambos.

Es el reactor que presenta mayores posibilidades de participación de la industria española.

En muchas otras cosas estamos en línea. También, aunque sea tarde —no importa—, en energía nuclear. Tenemos el deber de inventar, de crear, de aplicarnos a la técnica y a la investigación que exige esta hora de la humanidad.

JAVIER EGUIA

## JESUS, MAESTRO

Por el P. JESUS FERNANDEZ

CON este sugestivo título abrimos hoy una nueva sección de carácter religioso-moral que estimo como de gran interés para la formación religiosa de los lectores de ALBA.

Son muchas las actitudes en que puedes figurarte la figura de Jesús, todas ellas sublimes. Bien te las puedes figurar haciendo milagros, muy sencillos unos y revestidos de aparato otros. Bien dando de comer a los hambrientos, curando enfermos, ciegos, sordos, tullidos, leprosos, y, mejor aún, resucitando muertos. Nada de todo esto es comparable a la figura de Jesús, Maestro, de Jesús rodeado de grandes multitudes escuchando sus sencillas pero las más profundas enseñanzas; de Jesús acosado a preguntas por grupos de hombres que le llaman maestro, unos de buena fe, otros con malicia, pero todos queriendo saber. Bien rodeado de sus escogidos, a los que, con primacía infinita, los va adiestrando en la gran misión de enseñar a otros en el futuro, pero a los unos y a los otros abriéndoles nuevos caminos en la vida y luces nuevas en sus inteligencias.



Jesús hizo gran aprecio del título de maestro con el que todos le conocían. «Me llamáis maestro y lo soy», dijo en cierta ocasión a los apóstoles. En efecto, todos le llamaban maestro, los buenos y los malos, los amigos y los enemigos, y para probar que hacía gala de título tan glorioso, su primera manifestación al mundo a la edad de doce años fue enseñando a doctores, con gran admiración de éstos y de todo el mundo después.

Jesús, Maestro, al dejar en manos de sus apóstoles toda su potestad para poner en práctica su misión, les dijo textualmente: «A mí se me ha dado toda potestad en el cielo y en la tierra. Id, pues, e instruid a todas las naciones». Fácilmente comprenderéis que con estas palabras legó a la Iglesia su título y su potestad de Magisterio como el don más preciado.

Seguramente, querido lector de ALBA, que tú hoy aprecias más, entre todos los favores que has podido recibir de los hombres, el favor y don que te han hecho enseñándote a leer y escribir. Por este favor puedes hoy aprender muchas cosas, puedes leer ALBA y con esta lectura nutrir tu inteligencia de conocimientos múltiples; yo te invito a que aproveches este favor para que leas y escuches en la lectura la palabra de Jesús, Maestro, que nutrirá tu inteligencia y tu alma de verdades eternas.

## DOS NOTICIAS RELIGIOSAS

### MONSEÑOR MAXIMINO ROMERO DE LEMA NUEVO OBISPO AUXILIAR DE MADRID



Se celebró la consagración del nuevo obispo auxiliar de Madrid en la Catedral de San Isidro y actuaron el nuncio de Su Santidad, monseñor Riberi; el arzobispo de Madrid, doctor Morcillo, y el obispo auxiliar de Compostela, monseñor Novoa.

Monseñor Maximino Ro-

mero de Lema es doctor en Derecho por la Universidad de Madrid, en donde fue profesor ayudante de Derecho Internacional.

En 1944 se ordenó sacerdote en Santiago de Compostela.

Su actividad la ha llevado a cabo en Italia, América y en Tierra Santa, donde fundó la Casa de Santiago, para estudios bíblicos.

### CLASE UNICA EN TODOS LOS SERVICIOS RELIGIOSOS

El arzobispo de Oviedo, monseñor Enrique Tarancón, anunció que los obispos españoles habían propuesto a la Santa Sede, y ésta había aprobado, unificar las clases en el culto, y en todos los servicios eclesiásticos. Solamente se espera la firma del cardenal Lercaro para que entre en vigor en España. Más tarde es posible que se llegue a la supresión de aranceles.

# Los toros



## POPULARIDAD Y FAMA DE "EL CORDOBES"



Su carrera, su trayectoria, es clara. De aquellos revolcones por la arena y sus salidas a hombros; de las afortunadas y desafortunadas tardes de toros de sus comienzos; de los síes y noes deshojados de la margarita de la afición con apasionamiento, los contrastes, en fin, cimentan su popularidad, para entrar luego por la puerta de la fama y pasar de la nada al todo: de pobre, a rico; de robaperas, con hambre empitonada por los toros enlunados en las nocturnas capeas, a propietario de dehesas y dueño de reses bravas.

Esto se llama hacerse con los sueños que andan por la cabeza y el corazón de todos los aspirantes no sólo a ser toreros, sino a ser algo en la vida. El final agradable, «rosa», de una existencia de sinsabores a la que aspiran muchos, quizá por haber vivido épocas de guerra e inquietud en el mundo—aunque también se da el caso contrario de los que buscan un final difícil para una existencia relativamente cómoda—, es lo que El Cordobés encarna y representa para sus seguidores populares. El mito taurino: el encuentro entre lo que se sueña y la realidad del sueño conseguido, que El Cordobés vive de un modo rápido, deslumbrador. Por eso su fama es plena, radical.

Empezó Córdoba, avara en los elogios por ser cuna de hombres eminentes, a prodigarse con él. La patria de Séneca, de El Gran Capitán, incontenible e incondicionalmente casi, se ha volcado con este hombre a la «moderna», de flequillo y peluca, que caracteriza a otros famosos del mundo también, como si se hubieran puesto de acuerdo en lucir pelambreras.

Pero lo característico de El Cordobés es su acusada personalidad que, por manifestarse algunas veces en forma «caricaturesca», perjudica y oculta su arte, como la yedra a la encina. Cuando logre sacudir ese impedimento en la plaza ganará en pureza, y de discutido, llegará a ser indiscutible: el mejor.

La puesta en práctica de su tajante afirmación: «Para torear como torear los demás, no toreo», lo sitúa en la línea, en el camino de los grandes de la tauromaquia, junto a Belmonte y Manolete.

Pedro ALVAREZ

## MIL CORRIDAS HASTA EL OTOÑO

### Más de tres millones de espectadores acudirán a los toros esta temporada

La fiesta nacional ha vuelto a recobrar su viejo y aguilatado valor; si me apuran, ha superado el cenit de sus días mejores. A la vista están recientes acontecimientos que han polarizado la atención española y hasta extrafronterera. En torno a la misma, y a su figura principal: el toro, ahora que su bravura juega a las cuatro esquinas en las sofocantes tardes de los redondeles españoles, con la valentía del lidiador, en la cúspide de la temporada, hemos recogido los datos más recientes de lo que le da mayor brillo y esplendor, el colorido único de fiesta con fama mundial.

Los datos se nos facilitan en el Sindicato Nacional de Ganadería, que amablemente nos informa:

—¿Cuántas ganaderías hay en España?

—Justamente, 264. Como saben los taurófilos, existe una Junta Nacional de Criadores de Toros de Lidia, a la que pertenecen todos los ganaderos de reses bravas, y ésta divide su jurisdicción en varias zonas regionales. En la de Andalucía es donde mayor número de criadores existe, con 119 ganaderías; después, en la del centro, con los criadores de Madrid, Toledo, Extremadu-

ra, etc., se cuentan 84, y en la de Salamanca, que es la provincia con mayor número de ganaderías, 61.

—¿Qué número de reses bravas, toros y novillos se lidiarán esta temporada?

—Es muy posible que se acerquen a las seis mil quinientas. Haga usted cuentas: se acercarán a las mil corridas, pues ya en la pasada temporada de 1963 pasó de las novecientas; justamente se celebraron 405 de toros y 519 de novillos.

—¿Es posible saber el número de espectadores que habrá en nuestras plazas de toros esta temporada?

—Pues mire usted —nos dicen en el Sindicato del Espectáculo— el aforo de nuestros cosos taurinos pasa del millón y medio de espectadores. Como las plazas tienen varias corridas cada temporada, ahora que ha subido el termómetro de la afición, si calculamos por llenos, es posible que pasen de los tres millones los espectadores taurinos.

—¿Cuál es el total de ruedos españoles?

—Trecientos veintidós. Cuarenta y ocho en las capitales de provincia y el resto en ciudades, villas y pueblos.

—¿La provincia con más número?

—La de Badajoz, que tiene diecinueve. Después Sevilla, con quince; Toledo y Jaén, con once, y Huelva, Ciudad Real, Cuenca y Cáceres, con trece.

Madrid cuenta con siete, entre ellas la de las Ventas, que es la mayor de España.

Barcelona tiene en servicio, para la mucha y buena afición catalana, cuatro.

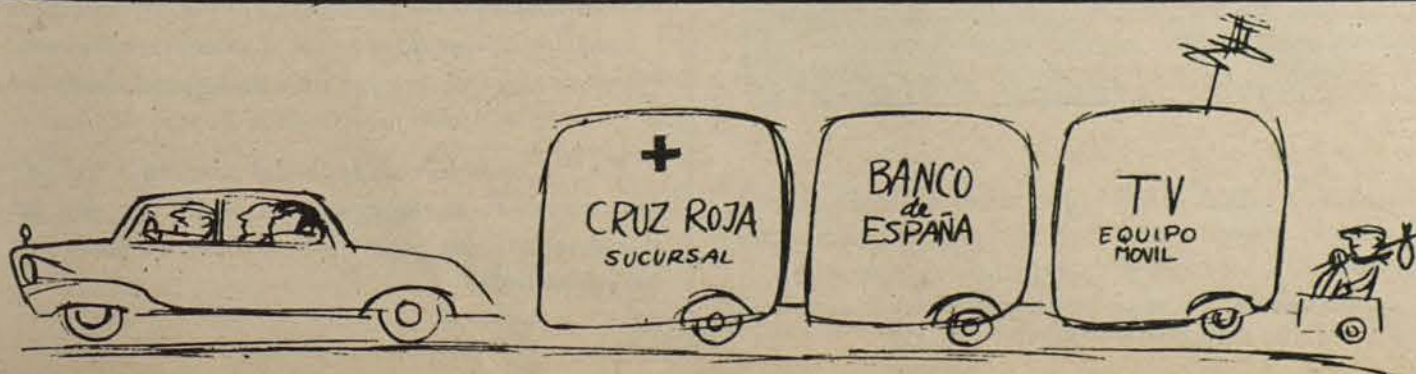
**CACHO-DALDA**  
(Exclusiva para PYRESA)

## QUIEREN CREAR UNA ESCUELA NACIONAL DE TAUROMAQUIA

Una solución para la cuestión de los «maletillas» será la creación de la Escuela Nacional de Tauromaquia, con lo que se pretende evitar las delincuencias y corruptelas, así como el velar por una juventud que se pierde en espera de esa «oportunidad» que a veces no llega nunca.

La idea es de Antonio Bienvenida y de Luis Pinto Maeso, que ya lo pensaron en 1943, aunque lo dejaron a un lado hasta el año 1959, que han vuelto a darle vida.

Con ella se lograría que hubiese más y mejores toreros.



—No hay duda de que El Cordobés está acelerando el proceso de desarrollo en distintos sectores del país.

# EL CAMPO Y SUS NOTICIAS

## ASI VAN LAS COSAS

**Garbanzos.** ¿Bien, regular, mal? No ha sido o no está siendo mala la cosecha de garbanzos; pero no tienen buen precio para el agricultor. La gente del campo, afortunadamente, va comiendo cada vez menos garbanzos, porque el cocido es un plato que resulta caro, y, por otra parte, como el nivel general de vida ha subido muchísimo, resulta que el «piri» madrileño tiene pocos «aficionados».

**Huevos.** Afortunadamente, pasó el bache que tanto perjudicó a los granjeros. Y los huevos ya se pagan mejor en los centros y cooperativas: a 32 pesetas los extras, cuando hace un mes o poco más por ese dinero daban dos docenas. Enhorabuena, avicultores.

**Lana.** No conviene perder de vista que ahora se paga la lana selecta por encima de 70 pesetas kilo sucio.

**Remolacha.** Buen año de remolacha en todas partes. La remolacha es una raíz tan poco exigente que, a poco que ayude el tiempo, se pone por encima de toda previsión. Este año las de Andalucía, de secano, han ido muy mal. Las de regadío tendrán que hacerlas un sitio aparte. Muchas, muchísimas y gordas, como sandías, desde ahora hasta finales de febrero. Lo que se llama un cosechón. Convendría intensificar esta clase de cultivos para no depender de otros países. Con poco más España podrá tomar azúcar suya, propia, sin necesidad de comprarla a nadie.

## EL PORVENIR DE ESPAÑA ESTA EN EL CAMPO

No lo dudéis. El porvenir de España está en el campo. Muchas gentes se fueron a Suiza, a Alemania, a Bélgica, a Holanda, a Francia, a todas partes, porque creyeron que allí ataban los perros con longanizas. Por lo que dicen, no es tanto. Tenemos noticia de que en esos países son muy exigentes para el trabajo y que no vale perder el tiempo echando cigarros, ir por la bota cada hora, llegar tarde a la tierra y dejarla pronto; no, de ninguna manera. Allí no hay jornadas de ocho horas, a pesar de lo que dicen los avanzados —que también se retrasan, como los demás—, sino de doce o más, y que no es oro todo lo que reluce, porque tampoco hay descanso dominical, sino descanso mensual.

Si en España trabajáramos como allí, ganaríamos tanto o más que los que se han marchado. No hace falta más que poner los puntos sobre las íes y hacer conciertos de trabajo con arreglo a las exigencias de las buenas empresas agrícolas. Con ello estaríamos todos contentos y no saldríamos de casa, porque nadie quiere vivir fuera más que de vacaciones.

Cuando empiece a entrar en vigor el Plan de Desarrollo tendremos que pensar mucho en él y observar que los pueblos guardarán la llave de la despensa para que los industriales paguen lo que sea justo por nuestros productos. Esto conviene que nos lo metamos bien en la cabeza.

Al paso que vamos, por sobrantes de todo, porque aquí nos sobra para dar y para tomar, a fuerza de buenas labores, limpieza y batalla a las plagas, cada día recolectaremos más vino, más aceite y muchas más frutas, que antes no valían nada, fuera de naranjas y limones. ¿Qué haremos con los excedentes? Facturarlos para el extranjero, donde nos los paguen bien, porque hay países que se desprecupan del campo y quieren que vayamos nosotros a cultivar. Que vengan ellos aquí y que compren en nuestra propia casa. Ganaríamos mucho más y esto sería Jauja.

**Algodón.** Como la remolacha, la cosecha está dando saltos, a pesar de lo que la inquietan las plagas. Ahí tenéis un cultivo que antes no tenía interés en España, y ahora nos ahorra comprarlo fuera de casa y recolectamos lo mejor del mundo.

## LOS REFRANES DEL MES

EN España no nos ponemos de acuerdo. Para unos, los de la mitad norte de la Península, "agosto, frío en rostro"; para los de la mitad Sur, "agosto, frío el rostro". Y es natural que así sea, ya que en el Norte comienza el fresco mediado el mes y en el Sur sigue el calor haciendo de las suyas. Lo que no hay duda es que en las regiones donde abunda la vid, el refrán es más claro "agosto guarda el secreto de doce meses completos", pues la vendimia es el resultado de todo el año.

Y comienza el labrador a mirar al cielo: "la lluvia por San Lorenzo, lluvia a buen tiempo" y también se sabe que "agua de agosto, azafrán, miel y mosto" que dicen en La Mancha. En Baleares, sin embargo, no opinan lo mismo y dicen que "Agua por San Magín (19 de



agosto) no da pan y se lleva el vino".

Y ya esa doble intención de algunos refranes "cuando lloviere en agosto, no gastes dineros en mosto" y no se sabe si es que habrá abundancia de vinos o bien si es que el agua quitará rendimiento a las viñas. A mayor abundancia, menor precio.

Pero, en fin, ya se sabe que "lo que agosto madura, septiembre asegura" y que "agosto tiene la culpa y septiembre lleva la fruta", dicen los horticultores, aunque no hay que olvidar que "si septiembre no trae fruta, agosto tuvo la culpa".

## LA CAMPAÑA DEL CORDERO

Se ha quejado mucha gente de la campaña de los corderos de este año. Parece que ha sido lo contrario. La campaña la entendemos como estúpida. Hubo unos días malos, pero no tenían la culpa los consumidores, sino otras gentes absurdas que trafican con todos, con los que venden y con los que compran. En los últimos mercados de Medina del Campo (Valladolid) se han pagado, en bruto, a 29 pesetas el kilogramo, o sea, una «cosa» así como si el cordero fuera cerdo. Tal precio resulta ventajoso para las gentes del campo. Y lo será mucho más el día en que estemos tranquilos y podamos enviar a las ferias o a los mercados animales de calidad, porque un buen ganado siempre se paga una o dos pesetas más que el ordinario.

En fin, que la campaña del corderajo ha sido estúpida. Y, si no es así, se puede ver con las cotizaciones: casi seis duros de res en sucio son bastantes duros.

# LETRAS y ARTES

Por Federico MUELAS

## UN PINTOR FAMOSO

### LOS MONJES BLANCOS DE ZURBARAN

En la pintura española nadie ha conseguido unos volúmenes más acusados, más densos, que Zurbarán. Hasta el espectador menos dotado advierte que los pliegues están recubriendo miembros ciertos, formando un armonioso conjunto. La paleta de este pintor no tiene la variedad de otras figuras ilustres de la pintura. Pero siempre quedarán como modelo los blancos, ya calificados en los libros de arte «zurbanescos»; blancos que casi destellan, en donde la calidad del tejido se aprecia en toda su plenitud. Jamás pintor alguno ha logrado superar esta maestría.

Zurbarán fue en la vida un modelo de



hombria de bien. Profundamente cristiano, se dedicó plenamente a su arte, desplazándose poco en la geografía nacional. Sólo se sabe que hizo viajes a Llerena, Sevilla y Madrid. Nació en Fuente de Cantos (Badajoz), en el año 1958, y se ignora dónde y cuándo murió. Por datos imprecisos se calcula que viviera unos sesenta y cinco años. Fue discípulo de un pintor modesto: Pedro Díaz de Villanueva, y le protegió el marqués de Malagón, para quien creó nueve grandes composiciones con destino al retablo de San Pedro, en la catedral de Sevilla. El mejor de sus lienzos fue pintado en el año 1631. Es *La apoteosis de Santo Tomás de Aquino*. En 1639 pintó la famosa colección que se conserva en el monasterio de Guadalupe y en 1658 se trasladó a Madrid para actuar como testigo en la información abierta por Felipe IV para conceder a Velázquez el hábito de Caballero de Santiago. Contrajo matrimonio con doña Beatriz de Morales, y en segundas nupcias con doña Leonor de Jordera, de la que tuvo varios hijos.

## POESIA ESPAÑOLA

### LA CAUTIVA

(O los dos hermanos.)

En los montes más espesos  
que tiene la Morería,  
vide lavar a una mora  
lavando en el agua fría.  
Pasa un río caudaloso  
con aguas muy cristalinas.  
Ha llegado un caballero  
de tierra desconocida:

—Buenos días, mora bella;  
buenos días, mora linda;  
deja beber al caballo  
agua fresca y cristalina.

—No soy mora, caballero,  
que soy cristiana cautiva;  
me cautivaron los moros  
en una Pascua Florida.

—Si te quieres venir, vente  
a los montes de la Oliva.

—La ropa que yo lavaba,  
¿dónde me la dejaría?

—La de holanda y la de hilo,  
en la maleta metida,  
y la que fuera peor,  
el arroyo abajo iría.

—Y mi honra, caballero,  
¿dónde me la dejaría?

—En la punta de mi espada,  
en mi corazón metida.

Al pasar por unos montes:

—¿Por qué lloras, mora bella;  
por qué lloras, mora linda?

—Lloro porque en estos montes  
mi padre a cazar venía  
con mi hermano don Alejo  
y yo en su compañía.

—Madre mía, ¿qué es lo que  
[oigo,

qué es lo que oigo, madre mía,  
que por traer a una novia,  
traigo a una hermanita mía?

Madre, abra usted las puertas,  
balcones y celosías,  
que le traigo aquí el consuelo  
por quien lloras noche y día.

(Romance popular de la provincia de Badajoz.)

## UNA LEYENDA DE LA LITERATURA

### UNIVERSAL

### La Secta del Loto Blanco

*Había una vez un hombre que pertenecía a la secta del Loto Blanco. Muchos lo tomaban por maestro.*

*Un día el mago quiso salir. Colocó un tazón cubierto con otro, y ordenó a los discípulos que no descubrieran los tazones ni vieran lo que había dentro.*

*Apenas se alejó, levantaron la tapa y vieron que en el tazón había agua pura, y en el agua un barquito de paja, con mástiles y velamen. Al tocarlo con el dedo, el barco se volcó. Lo enderezaron y volvieron a tapar el tazón.*

*El mago apareció inmediatamente y les dijo:*

—¿Por qué me habéis desobedecido? Mi nave ha zozobrado en el confín del mar Amarillo. ¿Cómo os otrevéis a engañarme?

*Una tarde encendió una pequeña vela. Les ordenó que la cuidaran del viento. Cansados y soñolientos se acostaron y durmieron. Al otro día la vela estaba apagada. La encendieron de nuevo.*

*El mago apareció y les dijo:*

—¿Por qué me habéis desobedecido?

*Los discípulos negaron:*

—De veras, no hemos dormido. ¿Cómo iba a apagarse la luz?

*El mago les dijo:*

—Quince leguas erré en la obscuridad de los desiertos tibetanos y ahora queréis engañarme.

*Esto atemorizó a los discípulos.*

Richard Wilhelm.

Nació en 1837 en Gotinga, Alemania.

*Una habitación sin libros  
es como un cuerpo sin alma.*

**CICERON**

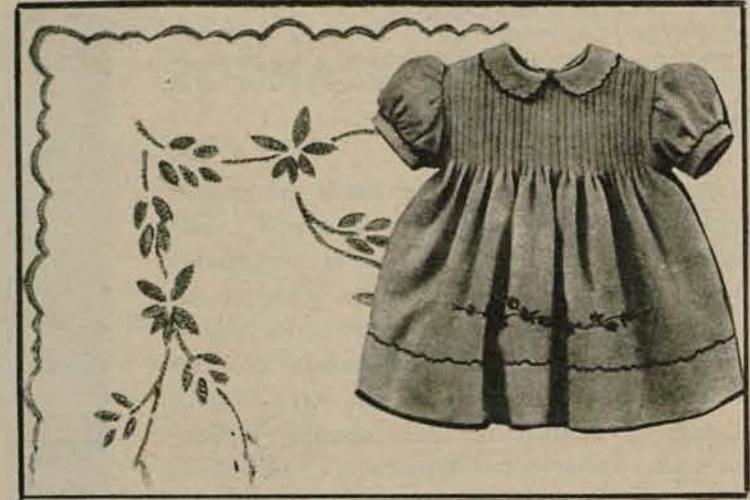
POLITICO Y FILOSOFO DE LA ANTIGUA ROMA.  
NACIO EN 106 Y MURIO, ASESINADO, EL 44 A. DE J.C., POR LOS PARTIDARIOS DE MARCO ANTONIO.  
SEVERAMENTE CRITICADO EN LAS FILIPICAS, SUS DISCURSOS Y OBRAS, CONQUISTARON LA POSTERIDAD.

# LA MUJER y las mujeres

## LABORES

### Modelos para vuestros hijos pequeños

Conjunto de chaquetita, vestido y gorro para niña de un año. El detalle del bordado está explicado en los dibujos que tienen la aguja. El borde va bordado a festón, las flores en punto de cordón, juntando las rayas, y las ramas a cordón sencillo. El cuerpo del vestidito y la parte alta de la chaqueta lleva un trabajo de jaretas que, al soltarse, dan vuelo.



#### CUIDAD VUESTRA

##### BELLEZA

### LA DUCHA

El agua es necesaria para el cuidado de nuestra piel. Durante los días de calor no hay como la ducha para refrescarse. En donde no hubiera ducha, se puede sustituir con una regadera de plástico. El agua debe estar a la temperatura del cuerpo, o sea, treinta y siete grados, y el jabón



ligeramente perfumado; una esponja vegetal ayudará a la limpieza y también a la belleza de vuestra piel. Después de la ducha es conveniente darse una fricción con una colonia o con alcohol alcanforado, que es excelente en los días de mucho calor. Para aquellas que tengan la piel muy seca deben darse un ligero masaje con aceite alcanforado, que podéis hacer así: Mezcláis diez gramos de alcanfor hecho polvo con noventa gramos de aceite puro de oliva.



### MIL SEISCIENTAS MUJERES, ENLACES SINDICALES

El Instituto Municipal de Educación de Madrid tiene una revista hablada que se llama *Aguacantos*, en la que intervienen en cada número personas muy destacadas en la vida nacional.

En el último número, que tuvo lugar en el salón de actos del Instituto, intervinieron sólo mujeres, que hablaron de cuestiones referentes a ellas y a su intervención en la vida pública de la nación.

Dos de estas mujeres, las señoritas Josefina Bartomeu y Josefina Arrillaga, que son abogadas, pidieron la modificación de un artículo del Código Civil para que la madre pueda ser oída en casos de separación del matrimonio y antes de que los hijos sean internados en una institución o entregados a personas ajenas a la familia.

Otra de las que intervinieron demostró la importancia que para la vida de la familia tiene el que la mujer esté bien preparada, no sólo en lo que se refiere a cuestiones de la casa, sino a sus conocimientos, pues la mujer tiene que ser «guía, ayuda y compañera de su esposo».

La señorita Sedeño, que es una de las cuatro mujeres procuradoras en Cortes, recordó que la mujer es «algo más que una tonta destinataria de piropos» y que su intervención en la vida nacional es cada día más intensa, como lo demuestran las 1.600 mujeres españolas que son enlaces sindicales. Añadió que la presencia de cuatro mujeres en las Cortes demuestra que desconfianza, pero sin parar, va la mujer influyendo en la vida.

La abogada Julia Cominges pidió que se solicitase la creación de centros pre-escolares en las zonas industriales en donde por necesidad la mujer tiene que trabajar y dejar en casa a los hijos. Con estos centros se lograría el que los niños quedaran bien atendidos.

#### DOS RECETAS DE COCINA

##### ALI-OLI

En un mortero se machacan una buena cantidad de ajos crudos con un poco de sal; cuando la cantidad de ajos quede transformada en pasta se le va añadiendo poco a poco aceite crudo de oliva, batiendo continuamente de modo que aumente y forme una pasta. En este punto se le puede añadir una yema de huevo o también más ajos.

Con esta salsa se acompañan carnes a la parrilla, conejos, pollos, pichones, mariscos, caracoles y pescados.

##### HUEVOS DUROS CON LECHUGA

Partir los huevos duros por la mitad poniéndolos sobre hojitas tiernas de lechuga, y adornar el plato con trozos de tomate crudo, aceitunas deshuesadas y varias tiritas de pimiento morrón. Es muy alimenticio y apropiado para este tiempo.



#### PEINADO PARA AHORA

Un famoso peluquero ha creado para esta temporada ese sencillo y bonito peinado.

# nuestra ESPAÑA es así

por Jorge R. de Santayana

## LA CORUÑA

La Coruña es una de las provincias gallegas. Tiene una extensión de 7.903 kilómetros cuadrados y una población de 1.050.000 habitantes de los cuales 180.000 viven en la capital.

El terreno de la provincia es muy accidentado y hay hermosos valles por los que corren los ríos Eume, Jallas, Tambre, Ulla y Lerez que son muy cortos.

Las costas son muy recortadas y se forman grandes rías en las que, además de desembocar los ríos, entra el agua del mar en las mareas altas. Son célebres las

riás de Santa Marta de Ortigueira, Ares, Corcubión y Noya. En las rías de La Coruña y de El Ferrol se asientan los puertos más importantes, y en El Ferrol hay astilleros o industrias de construcción de barcos.

La industria de la provincia de La Coruña, más importante de todas, es la de conservas de pescado y salazones. Hay 89 fábricas de conservas y 167 de salazón. Aparte de otras industrias como son las de papel, fundiciones, cristal, curtidos y, recientemente, se montó una muy importante de

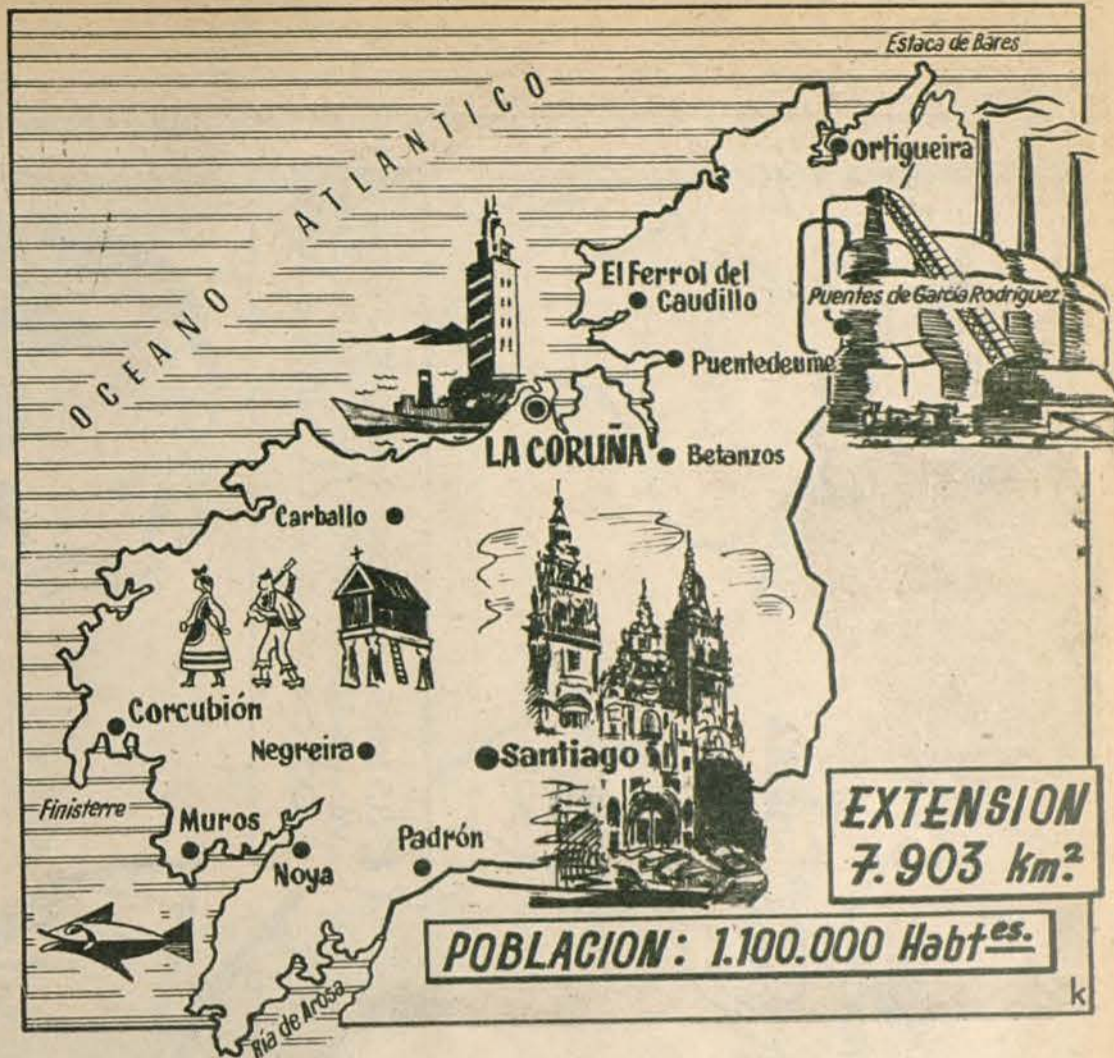
abonos en Puentes de García Rodríguez.

Con el Plan de Desarrollo se montarán en el polo de La Coruña más de veintiséis empresas con un capital de cerca de mil quinientos millones de pesetas, que darán trabajo a mil seiscientos hombres en puestos nuevos.

Localidades importantes de la provincia son Santiago de Compostela, sede del Arzo-

bispado, con muy célebres monumentos como son la Catedral, el Hospital de los Reyes Católicos y otros muchos. El Ferrol del Caudillo

es capital del Departamento marítimo; Ortigueira, Betanzos, Corcubión y Muros son notables y célebres por distintos motivos.



### UNA MUJER FAMOSA

## CONCEPCION ARENAL

Dos mujeres nacidas en la provincia de La Coruña son las representativas de estas tierras: Concepción Arenal y Rosalía de Castro.

Concepción Arenal nació en El Ferrol del Caudillo en 1820 y murió en Vigo, a los setenta y tres años de edad.

Concepción Arenal fue la escritora, penalista y socióloga que dedicó



mucho tiempo de su vida al amor de los desgraciados y a ejercer la caridad. Cuando la nombraron visitadora gene-

ral de Prisiones de Mujeres ejerció una gran influencia para cambiar el régimen de las prisiones de España. Sus obras, traducidas a muchos idiomas, la dieron renombre universal, y los trabajos que presentó en los Congresos de Penalistas la dieron la autoridad de una gran conocedora en esta cuestión.

### ASI BAILAN Y CANTAN LOS ESPAÑOLES

"El Alalá" y "la Muñeira" son bailes de toda Galicia, con algunas variaciones en sus provincias y aun en las comarcas. De aquí que no podamos decir que La Coruña sea la única provincia que practica estos bailes.

La gaita, el pandero y el tamboril, son los instrumentos que acompañan canciones y bailes en toda la región. Se oyen por todas partes y por todos los lugares, en romerías y en fiestas. Es la forma de mostrar su espíritu.

En Santiago de Compostela tiene lugar la "Danza de los Petos", en la que los ejecutantes llevan en sus manos los "petos" o "alcancías" que tiran de unos a otros por encima de la imagen de la Virgen, en la procesión.

Los danzarines que tienen más mérito son aquellos que lanzan los "petos" más alto y los recogen sin que se caigan al suelo.

Canciones..., ¡son tantas! Pero todas ellas están llenas de ese sentimiento tan gallego que habla de todas las cosas casi con nostalgia. Galicia es la tierra de la morriña, y hay que ver cómo se alegran los ojos de la gente de esta tierra cuando lejos de ella oyen las notas tristes de una gaita que entona cualquiera de las viejas canciones.



# EL PRIMER VIAJE A AMÉRICA

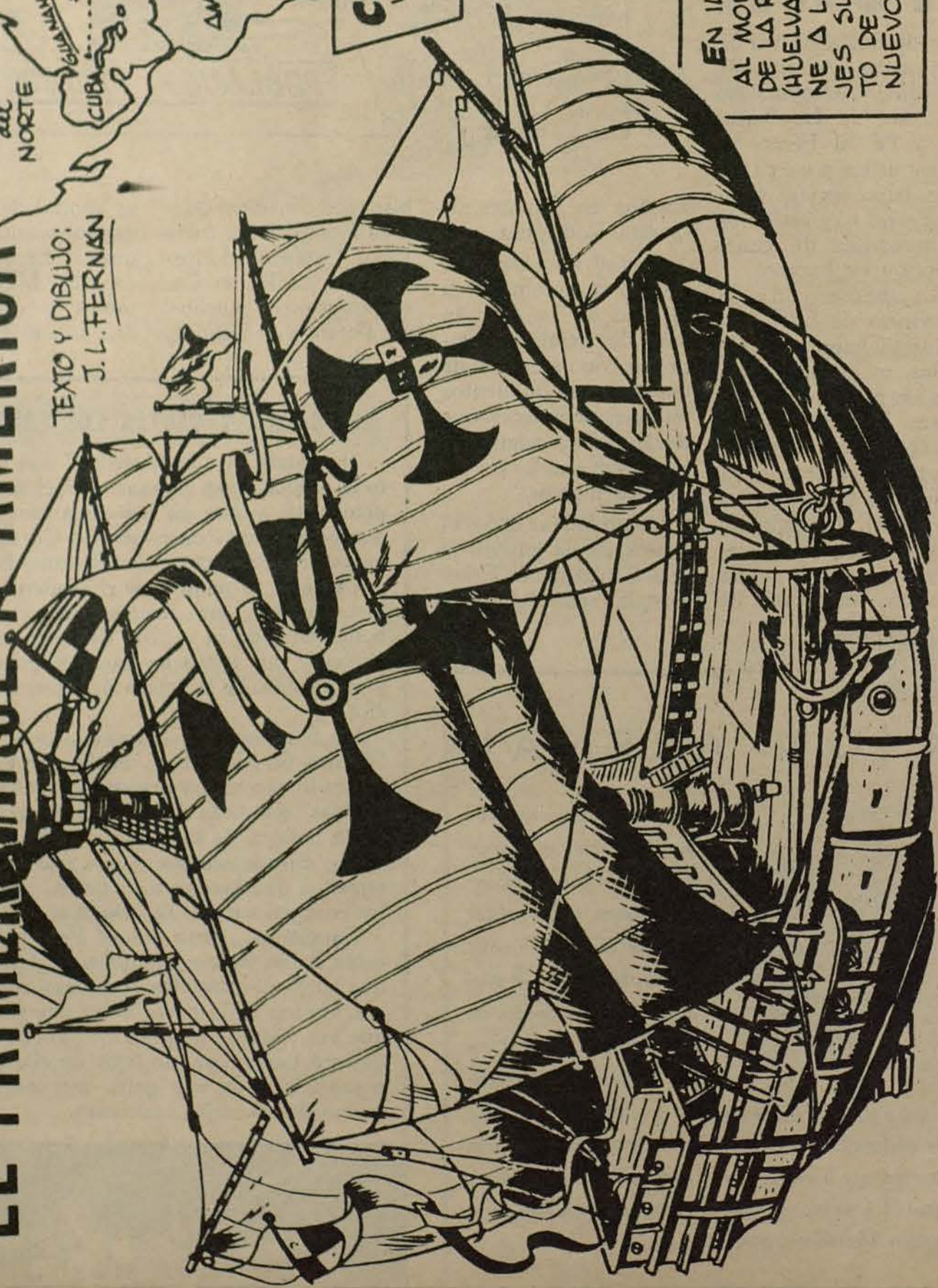
TEXTO Y DIBUJO:  
J. L. FERNAN



CRISTOBAL COLÓN NACIÓ EN GÉNOVA HACIA EL AÑO 1451, DEDICÁNDOLE SU VIDA A LA NAVEGACIÓN



EN 1485 LIEGA AL MONASTERIO DE LA RABIDA (HUELVA) Y EXPONE A LOS MONJES SU PROYECTO DE DESCUBRIR NUEVOS MUNDOS.





CON LA INFLUENCIA DE LOS PADRES FRANCISCANOS, COLÓN ES RECIBIDO POR LOS REYES CATÓLICOS, QUIENES LE OFRECERON TODA CLASE DE AYUDA.



LAS TRES NAVES: LA "SANTA MARIA", LA "PINTA" Y LA "NIÑA", CAPITANEADAS, LA PRIMERA POR COLÓN Y LAS OTRAS DOS POR LOS HERMANOS PINZÓN, NAVEGARON HACIA LO DESCONOCIDO.



EL 3 DE AGOSTO DE 1492, SE DISPUSO LA PARTIDA EN EL PUERTO DE PALOS (HUELVA).

NUEVOS HORIZONTES SE ABRIRÁN PARA GRANDEZA DE ESPAÑA.



AL FIN, EL 12 DE OCTUBRE DE 1492 LLEGABAN A LA ISLA DE GUANAHANÍ (SAN SALVADOR) Y UN NUEVO MUNDO HABÍA SIDO DESCUBIERTO!



## DONDE NACIO HERNAN CORTES, VA A CREARSE EL MUSEO DE LA MAYOR AVENTURA DE LA HISTORIA

Con este nombre será creado en el castillo de Medellín, pueblo de la provincia de Badajoz, de donde era Hernán Cortés, conquistador de Méjico, un museo en el que se enseñarán recuerdos de la conquista y colonización de casi todas las naciones iberoamericanas, empezando por una reproducción de los buques que Hernán Cortés quemó.

En este museo solamente se enseñarán cosas y objetos de este personaje, que más parece de fábula.

Méjico quiere colaborar en este museo, y Colombia ha pedi-

do que se le reserve espacio para traer de allí cosas relacionadas con la conquista y colonización de América por los españoles.

Se ha pensado en construir, dentro de los límites del museo, la casa en que nació Hernán Cortés y amueblarla con arreglo a aquella época.

El castillo estaba casi arruinado y llegaron a convertirlo en cementerio. Después de que haya sido reconstruido se mostrarán en él trajes, mapas y recuerdos de la conquista.



# PARA PASAR EL TIEMPO

Por Pedro Océan

## SOLUCIONES

AL CRUCIGRAMA  
 Horizontales.—  
 1: Madia, Taras.—  
 2: Arón, Motete.—  
 3: Kan, Pagodas.—  
 4: Inocular, No.—  
 5: Sasos, Sal.—6:  
 Sol, Den.—7: Son,  
 Magín.—: As, Re-  
 basado.— 9: Jica-  
 ras, Dan.— 10:  
 Amador, Pode.—  
 11: Nalón, Rosas,  
 Verticales.— 1:  
 Makis, Baján.—2:  
 Aranas, Sima.—3:  
 Donosos, Cal.—4:  
 In, Colrada.—  
 5: Pus, Nerón.—  
 6: Mal, Bar.—7:  
 Togas, Mas.—8:  
 Atoradas, Po.—9:  
 Red, Legados.—  
 10: Atán, Nidada.—  
 11: Sesos, Nones.

A LA PRUEBA  
 DE ATENCION  
 Al caballero le  
 falta la caja iz-  
 quierda.

AL LABERINTO  
 DE LETRAS  
 Francisco Pizarro.

## PRUEBA DE ATENCION



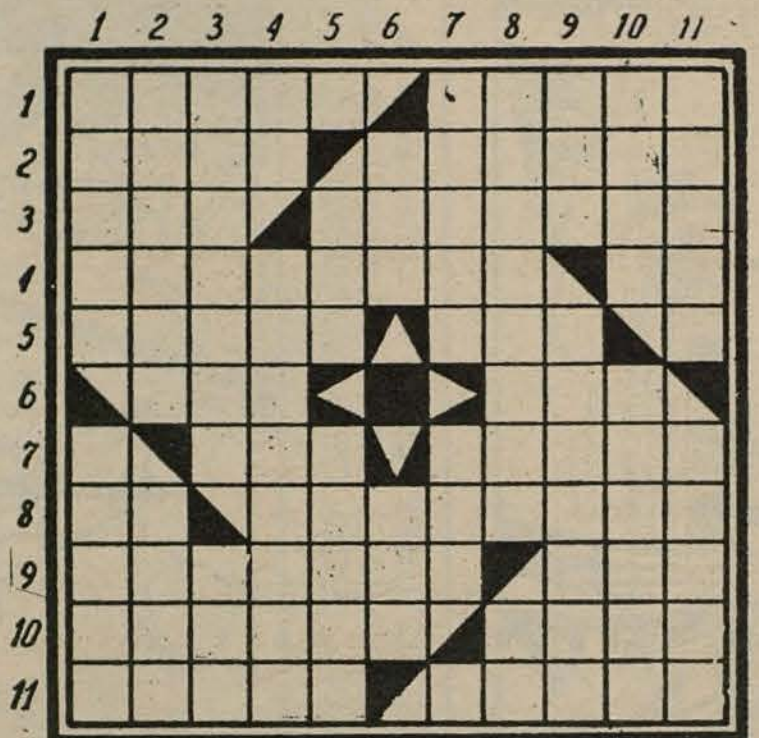
En este dibujo existe una anomalía. ¿Cuál es?

## LABERINTO DE LETRAS

Sigase la línea de cada una de las casillas superiores y sitúese la letra correspondiente en la casilla inferior en que termine la línea respectiva. Una vez colocadas de esta forma todas las letras, en este encasillado se formará EL NOMBRE Y PRIMER APELLIDO DE UN FAMOSO CONQUISTADOR ESPAÑOL.

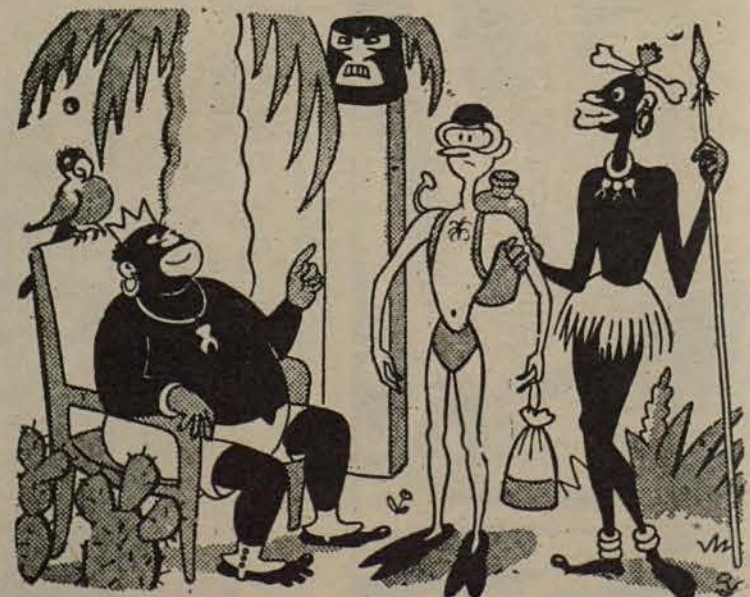
C	R	F	I	A	R	S	R	A	I	C	Z	N	O	P	O
[Maze]															
[Empty boxes for letter placement]															

## CRUCIGRAMA



HORIZONTALES.—1: Planta oleaginosa de Chile, de la familia de las compuestas. Defectos.—2: Planta aroidea. Composición musical breve que se suele cantar en las iglesias.—3: Mercado público en Oriente. Templos de China.—4: En sentido figurado, contagiar, pervertir. Negación.—5: Dícese de ciertos terrenos. Condimento.— 6: Moneda peruana. Otorguen.— 7: Ruido. Familiarmente, imaginación.—8: Campeón. Excedido.—9: Tazas pequeñas de loza o porcelana. Hijo de Jacob.—10: Nombre propio de varón. Corte las ramas superfluas de un árbol.—11: Río español. Flores.

VERTICALES.—1: Mamíferos lemúridos de Madagascar. Descienden.— 2: Embustes. Abismo.— 3: Gallardos. Oxido de calcio.—4: Prefijo negativo. Río de los Estados Unidos.—5: Humor que segregan algunas heridas. Emperador romano.—6: Perjuicio. Establecimiento de bebidas.—7: Vestiduras de los magistrados. Conjunción.—8: Obstruidas. Río italiano.— 9: Para pescar. Embajadores.—10: Encadenan. Conjunto de pajarillos que nacen de una vez.—11: En la cabeza. Impares.



—Bien, ya tengo pescado para el viernes

# Vuestras cartas están aquí

**MIAJADAS (Cáceres)**

**Llevo padeciendo en ambos pulmones cinco años**

He tenido una oportunidad de leer el periódico ALBA, número 5, que nuevamente han editado ustedes, lo cual en su segunda página he leído una importante noticia para mí, ya que se trata de que en breve va a desaparecer casi por completo la TUBERCULOSIS "maldita", la cual ya llevo padeciendo en ambos pulmones cinco años y soy padre de nueve hijos, menores de diecisiete años.

Debido a mi enfermedad estoy casi incomunicado con el exterior, y que para saber algo de él sólo me valgo por medio de revistas y periódicos que, aunque con fechas atrasadas, me sabe muy bien leer.

Sin compromiso alguno por su parte, si le fuera posible le ruego el favor de que me mandara el periódico ALBA, ya que para mí ha sido tan ameno y acertado.

Felipe Rodríguez Saucedá, Chinarral, 26 Miajadas (Cáceres).

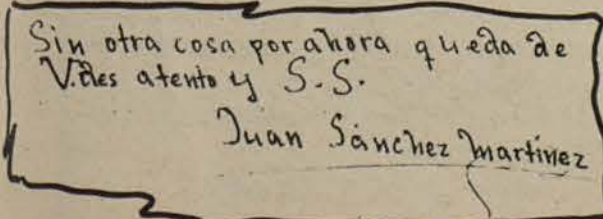


**PANTANO CENAJO (Albacete)**

**He podido aprender muchas cosas**

He recibido los ejemplares ALBA y gracias a ellos he podido aprender algunas cosas muy importantes, que si no hubiera sido por estos periódicos ignoraríamos muchos españoles; por este motivo le doy mis sinceras gracias.

Juan Sánchez Martínez, Pantano Cenajo, Minas de Hellín (Albacete).



**NOS ESCRIBEN PARA TOMAR PARTE EN EL CONCURSO**

**ANDALUCIA**

ALMERIA

BAYARCAL

Francisco Rodríguez Ferrer, de veinticinco años.

DALIAS

Jesusa Rubio García. Cantarranas, 196.

FIÑANA

Juana Latorre Olea. Travesía del Duende, 12.

Francisca Rubio Olivares. Calle del Aire, número 6.

Manuela Rubia Vallejo. Calle del Aire, 8.

ZOILOS

Isabelita Salinas Morales, diecisiete años.

CADIZ

ARCOS DE LA FRONTERA

Paquita Navas Pérez. Peña Vieja, 18.

LA LINEA DE LA CONCEPCION

Antonio Redondo. Grupo Escolar número 11. Prefabricada de La Atunera.

HUELVA

ALMONTE

Manolita Márquez Medina. García Morato, 23.

**ARAGON**

HUESCA

LA PUEBLA DE CASTRO

Dolores García. San Antonio.

MONZON

Conchita Cáliz Ruiz. Barón de Eroles, 5.

JACA

Pedro y Francisco Francés, hermanos de ocho y nueve años. Bellido, 24, bajos.

SABIÑANIGO

Antonio Martínez. Escuela de Alfabetización.

**LOS PREMIOS PARA EL CONCURSO DE "ALBA"**

He aquí algunas de las nuevas cartas recibidas en "ALBA". Estas, las que hemos publicado y las que seguiremos recogiendo serán puntuadas para participar en nuestro Concurso.

Las damos reducidas. Es imposible otra cosa, dada la cantidad de ellas, cada día mayor, que nos mandan.

Los premios serán los siguientes: Un tocadiscos con discos de canciones regionales.—Un receptor de radio de transistores.—Un estuche de dibujo.—Una estilográfica y un bolígrafo.—Una máquina de retratar.—Un atlas geográfico.—Un lote de libros valiosos.

Salvador Mayorga González. Escuela de Alfabetización.

TERUEL

CASTELSERAS

Josefina Lorenz Huguet.

**COIN (Málaga)**

**Creo que con vuestra revista ya no hay problema**

Muy señores míos:

Ya al ver el primer número de vuestra revista me llené de alegría, y pensé felicitarles, pero no lo hice por pereza. Movido por la propaganda contra el analfabetismo comencé en febrero a enseñar las primeras letras a dos jóvenes que, de otra forma, no se hubiesen decidido a ir a la escuela; pero, a la vez que iban avanzando, veía más necesario encontrar libros o cualquier otra lectura que tuviese interés para personas de este tipo. Creo que con vuestra revista ya no hay problema.

Se me ocurren dos preguntas: ¿Aquellos que como estas dos jóvenes no han asistido a dichos cursillos pueden suscribirse a ALBA? y ¿cuando se cumpla el plazo de envío gratuito se podrá seguir recibiendo previo pago de una suscripción?

Gracias por todo.

Diego Guzmán, Guzmán, Coín (Málaga).

Se les seguirá enviando ALBA sin pago alguno.



**RIPOLL (Gerona)****Ha adelantado el 100 por 100**

Estoy completamente agradecido de ustedes por la posibilidad a que nos han dado ocasión con su magnífico periódico, ya que en él podemos enterarnos de cosas que ignorábamos, y gracias a ustedes podemos estar al corriente de ellas.

Yo soy un chico de treinta y dos años de edad, casado y con dos hijos, trabajo para el sustento de éstos, y el tiempo libre lo dedico a practicar. Gracias a esta voluntad en este primer curso, según el profesor, he adelantado un cien por cien.

Pablo Llanos, Monasterio, 2, 3.º, 1.ª Ripoll (Gerona).

*muchas gracias por haberme enseñado a leer y escribir. S. L. S. gratamente agradecido. Pablo Llanos*

**BALEARES****PALMA DE MALLORCA****CAMPOS**

Gregorio Mesquida Moll. Escuela de Adultos.

**CAMPOS DEL PUERTO**

Isabel García, dieciséis años.  
Juanito López.  
Luisa López.  
Piedad López Morcillo.  
Sacramento Sánchez Sánchez. Escuela de Alfabetización.

**LA PUEBLA**

Cristóbal Socías Crespo. Rosario, 9.

**LLUCHMAYOR**

Gabriel Ramón Juliá. Plaza España, 4.º primero.

**CANARIAS****CANARIAS****LA OROTAVA**

Rosario Expósito Mesa.  
María Luz Perdomo González. Sección Femenina.

**PUERTO DE LA CRUZ**

Candelaria Rodríguez Alfonso. Centro de Alfabetización «San Felipe».  
Francisco Torres Hernández. Barriada de Carlos Arias P., 17, V.

**CASTILLA LA NUEVA****CIUDAD REAL****VILLARTA DE SAN JUAN**

José Antonio Pavón. Calle Caballeros.

**VILLAHERMOSA**

María Josefa Fernández Santos. Norte, número 14.

**CUENCA****LA ALMARCHA**

Dorotea Gutiérrez, Asunción Parra, Resurrección Ramírez Tierno e Isabelita Sepúlveda.  
Adela Medina Melero.

**TARANCON-BELINCHON**

Pilar Denche Molina. Coso, 9.

**ALBERCA DE ZANCORA**

Eugenio Martínez Coronado, quince años.  
Altozano, 8.

**VILLARES DEL SAR**

Dolores Olivares, Antonio Mateo, diecisiete años.

**GUADALAJARA****SALMERON**

Julia Martínez.

**TOLEDO****CAMUÑAS**

Máximo Aranda Yuste.  
Antonio Redondo. Moreno Nieto, 6.

**CAMPILLO DE LA JARA**

Clemente Díaz González.

**TORRICO**

Sotero García Moreno. Plaza, 3.

**CASTILLA LA VIEJA****BURGOS****CANTABRANA**

Luis Prado, veinte años.

**LA VID DE BUREBA**

José Martínez, diecisiete años; Jesús Pérez, diecisiete años, y Amparo Martínez, diecinueve años.

**TORRESANDINO DE ESGUEVA**

María del Carmen Palomo. Pineda, 1.

**VILLAVEDON**

Epigenia Alvarez, Maestra.  
Emiliano Carpintero.

Gonzalo Ferida.  
Jesús Fuente.  
Víctor Fuente.  
Félix Ortega.  
Darventino Pérez.

**CATALUÑA****BARCELONA****HOSPITALET**

Natalio Ronda Barbero. Capitán Hernando Plats, 47, segunda tienda.

**TALLARA (La Coruña)****Una parálitica cuenta su vida**

Tengo la voluntad de darle las gracias a ALBA. Pues me dice que le cuente de mi pueblo. No voy a contarle de mi pueblo, sino de mi vida.

Tengo dieciséis años; cuando tenía siete mi padre se marchó para Venezuela, y no se acordó más de nosotros. A los ocho años me dio un parálisis a una pierna, llevo mucho gastado y todavía no me curo, quedaré coja para toda mi vida.

Por eso fue el motivo de ser analfabeta, y le doy las gracias, que Dios le dé mucha salud por tener estos cursos de escuela, que pueden adelantarme algo.

Sin más, se despide de usted una servidora.

Josefa Lorenzo López, Noya Tallara Abeijón (La Coruña).

*Josefa Lorenzo López  
Noya Tallara Abeijón  
(La Coruña)*

**POR QUE NO PUBLICAMOS ENTERAS LAS CARTAS QUE SEGUIMOS RECIBIENDO**

Es tal la avalancha de cartas que nuestros lectores nos envían, que, sin espacio posible para recogerlas todas ni aun en extracto, decidimos dar únicamente los nombres y residencia de sus firmantes, como señal de haber sido recibidas por nosotros, con la promesa de que absolutamente todas ellas entran en nuestro concurso y serán escrupulosamente leídas y seleccionadas para que, las mejores, reciban los premios que tan repetidamente hemos anunciado.

¡Animo, pues, y a esperar!

# el hombre hace deporte..

Por Alberto AMOROS

## EL PARACAIDISMO DEPORTIVO



Un salto perfecto con paracaídas, efectuado con motivo de los últimos Campeonatos Mundiales.

Como deporte, el Paracaidismo está encuadrado en la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes. Muchos aspirantes a paracaidistas creen sólo necesario mucho valor para tirarse desde el avión, ignorando que el descenso y toma de tierra es quizá lo que más exige el aprendizaje y ensayo.

Para ser un buen paracaidista es preciso superar muchas dificultades de tipo físico y moral. Lo primero se consigue con un metódico entrenamiento, producto de una esmerada educación física, y buena instrucción paracaidista. Superada esta primera fase, la segunda se consigue dentro del propio ambiente de la Escuela, llegando un momento en que el alumno de por sí siente deseos grandes de realizar saltos desde el avión.

La instrucción paracaidista la podemos dividir en dos fases: Ejercicios en tierra y ejercicios en avión. Los ejercicios de tierra se dividen en tres partes: a) Ejercicios de toma de tierra; b) Ejercicios para enseñar a saltar con decisión y corrección, y c) Enseñanzas destinadas al aprendizaje de maniobras con el paracaídas, durante el descenso en caso de necesidad. Igualmente entra en esta fase de enseñanza el aprender a revisar concienzudamente el paracaídas, colocación del mismo dentro y fuera del avión, etcétera.

La instrucción en vuelo se divide a su vez en dos partes: a) Vuelos de adaptación, con lo cual el futuro paracaidista se habitúa y se familiariza con el aire, y b) Realización de saltos desde el avión, primero con alturas no inferiores a los 400 metros, aumentando progresivamente dicha altura.

Finalmente, en la defensa de la Patria, se entra en el aprendizaje de temas tácticos de guerra, manejo de armas, etc.

El Paracaidismo deportivo es un bello deporte que, en un momento dado, tiene su más perfecta aplicación para la defensa de la Patria, si ésta nos llamase, frente al enemigo. En Alcántarilla (Murcia) y Alcalá de Henares (Madrid) existen Escuelas de Paracaidistas del Ejército español.

## LUIS FOLLEDO no es ya campeón Español de boxeo

La causa principal fue la cornada que recibió en Marbella



Como sabéis, Luis Folledo es un muchacho tenaz, con gran espíritu de lucha. Siendo muy humilde, y gracias al boxeo, ha logrado una buena posición. Consiguió ser campeón de España, disputar el título de Europa al campeón húngaro Laszlo Papp, y en pleno éxito deportivo decidió hacerse torero.

El día 30 de julio, en Bilbao, Folledo tenía que poner en juego su título oficial contra el aspirante Alayeto, Luis Folledo se fue a torear a Marbella, resultando cogido gravemente, motivando la suspensión de la anunciada velada de boxeo.

La Federación Española de Boxeo le ha prohibido boxear en cuatro meses, hasta que tenga la pierna fortale-

cida. También lo ha desposeído del título de campeón de España del peso medio.

Luis Folledo sigue declarando que él seguirá siendo boxeador y torero, y que el día 9 de agosto volverá a los ruedos, concretamente en Valencia.

## HELENIO HERRERA HABLA para ALBA

Estuvo en Madrid Helenio Herrera, preparador del equipo «Internazionale», de Milán, donde juega el español Luis Suárez y la próxima temporada Peiró.

H. H. —como le dicen en el fútbol (iniciales de su nombre y apellido)— veranea en España y siguió luego para Buenos Aires.

—¿Cree usted que el Inter será el sucesor de las glorias del Madrid hasta ahora...?

—El Real Madrid tiene algunos puestos que renovar. Ya no es el mismo, y por ello tengo la confianza de que el Inter es su sucesor. Claro que conquistar cinco Copas de Europa seguidas es todo un récord; por lo pronto hemos ganado la primera.

—¿Desea decir algo para los lectores de ALBA, revista cuyos fines ya le expliqué?

—Es un fin bello ése de la revista ALBA. Sigán ustedes así, porque no debe haber nadie en el mundo que no sepa leer ni escribir. Un cariñoso saludo para todos sus lectores de Helenio Herrera, aunque todos me conocerán...

### NOTICIARIO

El guardameta del Betis sevillano, Pepín, que fue internacional, ha sido declarado por su equipo en rebeldía, al no presentarse en la secretaría de dicho club en la fecha que éste le señaló.

Todos los ciclistas que han intervenido en la Vuelta Ciclista a Francia, denominada «Vuelta del Porvenir», han sido distinguidos con las Medallas al Mérito Deportivo en su categoría de Plata, concedidas por la Delegación Nacional de Deportes.

Klaus Bielke, campeón de Alemania de saltos de trampolín, ha fallecido en accidente deportivo, cuando se entrenaba para la próxima Olimpiada de Tokio, del mes de octubre. Sufrió fractura total de la columna vertebral, al caer sobre una niña.

# ... y el deporte hace al hombre

# SALUD:

# VIDA Y TRABAJO

## RUTINAS Y ENGAÑOS DE NUESTRA ALIMENTACION

Por Justo Pintado Robles

Todos queremos alimentarnos bien. Este deseo responde a una necesidad natural. Cuanto mejor nos alimentemos, viviremos más y estaremos más satisfechos.

Pero en este orden de alimentarse bien existe mucha confusión, bastante rutina y no pocos engaños por tradición y costumbre.

Normalmente se entiende comer bien por comer mucho y bueno. Sobre todo, mucho. Llenarse hasta los topes.

Estas personas que consideran comer bien al comer mucho suelen vivir poco y la mitad de ese poco con regímenes y tratamientos médicos. Es decir, la mitad de su vida comiendo mucho y la otra mitad dejando de comer.

Hoy existe una manera de comer bien. Consiste en comer mejor. Saber qué y por qué se debe comer. Para estar fuerte, con vigor, en un estado permanente de salud. Huyendo por igual de la delgadez y de la gordura.

Porque otro engaño muy corriente es creer que cuanto más gordo, más sano. "¡Pero qué hermosote estás!", suele decirse a los gordos. Ignoran que la gordura es una enfermedad. En unos casos heredada y en su mayor parte adquirida.

En España nos va a costar mucho que las gentes se habitúen a comer mejor. De un modo más racional, más humano, más sensato.

Todo lo celebramos comiendo y comiendo mucho. La categoría de la fiesta la medimos por la cantidad de comida. Y que sobre mucho, para que se vea, además, que hay rumbo y salero. Todos, sin excepción. Los bajos a su estilo y los altos al suyo.

Por otra parte, lo consideramos como algo esencial en la raza española. Su característica más acusada: comer mucho. Los que vienen de más allá de nuestras fronteras les vemos venir a comer. "Porque en España, sabe usted, se come muy bien." Si somos nosotros los que salimos, al volver, nuestra primera referencia: "¡Uy, qué mal se come! Si se queda uno con el estómago vacío".

Seguimos considerando excepcional que el 10 por 100 de una generación llegue a los ochenta o noventa años. Cuando lo normal sería que llegase el 90 por 100. Creemos que el cambio de porcentajes lo dará el cambio de hábitos alimentarios.



## DOCE CAMIONES - ESCUELA PARA LA FORMACION PROFESIONAL OBRERA RECORRERAN LOS PUEBLOS ESPAÑOLES

La Formación Profesional Acelerada que montó la Organización Sindical está dando frutos extraordinarios, como lo demuestran las promociones que salieron de las Escuelas con un oficio perfectamente aprendido que les ha liberado del peonaje.

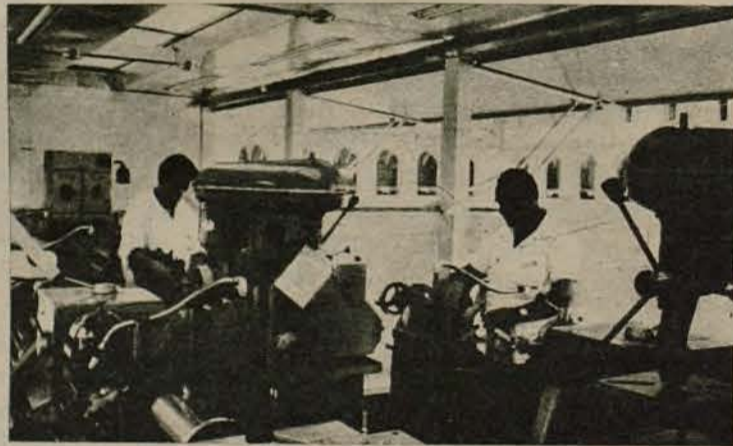
Pero en España hacen falta más obreros especializados, y el Ministerio de Trabajo ha decidido que unos camiones, en los que se han montado las máquinas necesarias, vayan por las aldeas y pue-



blos de España a enseñar a los obreros que todavía son peones y no tienen, por tanto, un oficio que dominen perfectamente, lo que pue-

den hacer, cuando aprenden una profesión mejor y más retribuida.

Doce camiones, con las máquinas necesarias, han sido preparados por el Ministerio de Trabajo. Cada uno de ellos ha costado más de un millón doscientas mil pesetas. En estos camiones van profesores para enseñar los distintos oficios. Es la mejor forma de que las enseñanzas profesionales lleguen a todos los puntos de España.



## PORQUE NO ES BASTANTE EL AGUA QUE TENEMOS, SE PRETENDE HACER POTABLE LA DE LOS MARES

Una de las preocupaciones más grandes que existen entre los investigadores es la de proporcionar toda el agua que se necesita en el mundo.

Según los técnicos, cada día aumenta la necesidad de tener más agua, ya que es imprescindible para obtener una serie de productos necesarios. Así, por ejemplo, hacen falta veinte litros de agua para obtener un litro de gasolina; para lograr una tonelada de papel son necesarias doscientas cincuenta de agua, y cien toneladas de agua por cada tonelada de acero que se tiene.

Como las industrias se multiplican y

hacen que con sus productos se viva mejor, la preocupación es, para los sabios, la forma de lograr más agua.

Ahora se trabaja intensamente en emplear la energía atómica para hacer potable el agua del mar, con lo que, además, se podría tener más cantidad de agua para riegos.

Se han logrado éxitos notables. Para disponer del agua que necesitan en su base de Guantánamo (Cuba), los Estados Unidos han construido una fábrica donde obtendrán agua potable; el precio por metro cúbico llega a las veinticinco pesetas.

# INICIACION AL DIBUJO

Por José Luis DAVILA

## ZAPATOS Y SOMBREROS

Antes de continuar con el tema de los pies y de las extremidades inferiores conviene hacer una advertencia: aquí no hemos tratado nunca de crear, ni de dar a los lectores de ALBA, un método de dibujo. Hemos querido, sencillamente, ayudar y alentar a los que tienen aficiones artísticas para que de un modo práctico y realista se les desbroce el camino, siempre difícil, de su vocación.

Así, por ejemplo, al tratar el tema de las extremidades inferiores, aludimos a que casi nadie va descalzo. ¿Para qué, entonces, aprender o intentar enseñar a mis presuntos lectores a dibujar pies desnudos si casi todos los hombres y mujeres van calzados?

Hoy, pues, voy a tratar, con el apoyo de unas ilustraciones, de que se aprenda a dibujar gentes calzadas. También, antes de seguir, quiero insistir en una cuestión que ya insinué en un trabajo anterior: que se intente copiar del natural; que es preferible mil veces un regular dibujo original que una copia perfecta.

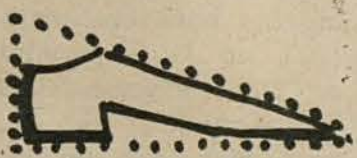
Si vosotros, entremos ya en materia, queréis dibujar un hombre que camina, pueden ocurrir dos cosas: que lleve zapatos o que calce zapatillas. Siguiendo el sistema práctico que os hemos propuesto no nos debe importar conocer cómo es un pie desnudo.

Aquellos superdotados que se les "da" bien el natural, si dibujan un pie sin zapatos, ni cal-

cetines, encontrarán luego muchas menos dificultades para añadir a su obra el correspondiente calzado. Esto explica que en todas las escuelas y academias se enseña a los alumnos a diseñar y copiar de estatuas o de modelos vivos, siempre sin ropa.

Consideremos, pues, el problema de dibujar un hombre descalzo con zapatos. Trazamos un triángulo rectángulo con un lápiz duro, que marque poco (aquí, esas líneas, van en trazos de puntos).

Con otro lápiz más blando o con tinta delimitamos



el zapato. El empeine, hasta la punta, una línea; el talón, otra línea ligeramente curvada; la base (es decir, la suela y el tacón), una línea quebrada; el tobillo, otra línea, también ligeramente curvada. ¿Veis? Ya está el zapato, muy estilizado y elemental. Pero fijaos bien: es un pie en reposo. Un pie de un hombre quieto. Si queréis dibujarlo en movimiento sólo os hace falta observar cómo anda una persona: levanta el tacón, apoya todo el peso del cuerpo sobre la parte delantera del pie.



Entonces la línea recta, desde el tobillo a la punta del pie, se quiebra; para dibujar todo

esto seguid lo que en el dibujo se indica. Un ejemplo con una figura completa:



Si os acordáis de lo que ya dije sobre que el hombre al caminar adelanta el brazo contrario al de la pierna, que se retrasa, y viceversa, si hacéis una figura andando os quedará garbosa y viva: ¡Ah! observad también que en la pierna que se adelanta no se dobla el pie, no se flexiona.

El otro caso: el hombre calzado con zapatillas. Esto es más sencillo todavía. Las alpar-

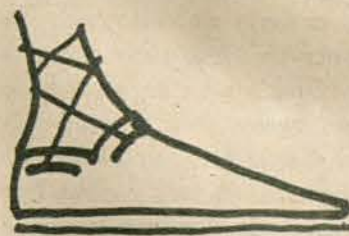
gatas no tienen tacón. Luego la base será una línea recta (que sólo se quiebra al andar). La parte que va desde el empeine a la parte superior del talón será una línea quebrada, pero a la que vuestro talento artístico sabrá curvar inteligentemente como en el modelo.

Yo creo que con estas observaciones y consejos obtendréis resultados sorprendentes y hasta verdaderos éxitos con los vuestros, tanto de la familia como del lugar donde trabajáis.

Si ya queréis completar y perfeccionar vuestra obra podéis hacer estas "filigranas". Por ejemplo: en los zapatos trazad una línea paralela a la base. Os quedará una suela muy aparente. Si además añadís otras líneas para las punteras el empeine y el talón, el resultado será estupendo. Igual podéis

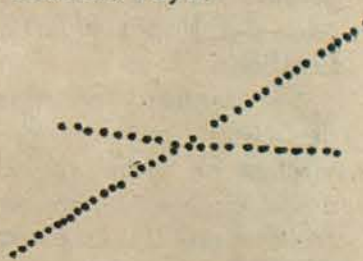


decir para las zapatillas. Para que no se salgan podéis trazar las cintas que sujetan y atan las alpargatas. Así:



Insisto: completad estas ideas con vuestra propia observación y el éxito os acompañará. Si hay alguna duda no vaciléis. Escribidme vuestras pegas y yo, en la medida de mis fuerzas, intentaré resolverlas.

**Consultorio.** Por ejemplo. Un lector me ha consultado sobre la manera de dibujar un sombrero, problema que para él resulta muy difícil. ¡Pero, hombre! Ya verás como no. Cómo lo quieres ¿de frente? ¿De perfil? Pues de ambas formas, vaya.



Traza dos líneas rectas (las que van de pun-

tos) con forma de aspa. Una más larga que otra. Unélas con otras dos líneas suavemente curvadas, de forma que parezca casi un lazo de



corbata. A eso añades, también, tres líneas rectas, que tu talento de artista te hace curvar suavemente, y ya está un sombrero. Ponle la cinta en negro y tu problema quedó resuelto. ¿Y de frente? Más sencillo todavía.

Dibuja una letra "eme", mayúscula. De-



bajo una línea recta, cuyos finales unirás con una curva. O mejor. Debajo de la "eme" traza una "de", mayúscula también. Refuerza parcialmente la base de la "eme", la cinta del sombrero, y dime si no está chanchi. ¿Sí? Pues duro... y a la cabeza. Coloca ambos dibujos sobre dos cabezas estilizadas (ya dije cómo podía hacerse).



Y tu problema está resuelto. A mandar, hombre.

HECHOS  
Y CONDUCTAS  
EJEMPLARES



# FRANCO

premió a

## los trabajadores más ejemplares del año

*Ningún sitio mejor que esta página de ALBA para dar al aire los nombres de estas personas auténticamente ejemplares en lo suyo: el trabajo de cada día, sin desánimo ni cansancio. Siempre así, hasta los ochenta años de algunos que citamos. Dios les ha regalado una larga vida para que pudieran recoger el premio que les da España por mano del Caudillo. Son españoles excepcionales que merecían tan alto honor, y cuya lección ninguno de nosotros debemos olvidar, por si somos capaces de imitarla en lo que tiene de ejemplaridad para nuestras vidas.*

**Margarita Caldentey Coll.** Baleares. Encargada perlera, Sindicato de la Construcción.

De cincuenta y dos años de edad. Ingresó a la edad de nueve años en la empresa, llevando cuarenta y tres años de vida laboral. Por ascensos alcanzó la categoría de encargada. Es vocal de la Junta del Gremio de la Construcción.

**José Arizaga Acha.** Guipúzcoa. Basulero de escopetas, Sindicato del Metal.

De ochenta años de edad, casado, trabaja desde los catorce años en la misma empresa Víctor Sarasqueta, de Eibar. Su antigüedad profesional es de sesenta y seis años. Sigue en activo a pesar de la

edad. De conducta intachable.

**Manuel Ruiz Salgado.** Tarragona. Pastor, Hermandad de Labradores y Ganaderos.

De cincuenta y seis años, casado, lleva trabajando cincuenta años. Todo lo aprendió por sí mismo. Es presidente del Grupo de Producción del Sindicato de Ganadería.

**José Fernández Herrera.** Santander. Tipógrafo - impresor, Sindicato del Papel y Artes Gráficas.

De sesenta y un años de edad, casado, comienza su vida laboral a los once años, ingresando en la empresa Cuevas, de Santander, donde sigue en activo con la categoría de pri-

mer oficial maquinista. Ha sido productor ejemplar provincial en 1955.

**Manuel Gracia Aldea.** Zaragoza. Zapatero, Sindicato de la Piel.

De sesenta y dos años de edad, casado, lleva cincuenta años ininterrumpidos de vida laboral, se inició en la fabricación manual de calzado, siendo actualmente oficial primero en la empresa donde trabaja. Ha ostentado distintos cargos sindicales y de la Mutualidad de la Piel.

**Pedro Cofine Aymench.** Barcelona. Lavadero de carbón, Sindicato del Combustible.

De sesenta y cinco años de edad, ingresó hace cincuenta y tres años en la empresa Carbones de Berga, S. A., con la categoría de pinche. En la actualidad es encargado del lavadero de carbones. Gran especialista en su profesión; es una institución dentro de la empresa.

**Domingo Azpiarte Zárraga.** Vizcaya. Ferroviario, Sindi-

cato de Transportes y Comunicaciones.

De sesenta y seis años de edad, casado, ingresó hace cincuenta años en la Compañía de los Ferrocarriles Vascongados, S. A., como mozo de estación. En la actualidad es jefe de estación. Dando clases a sus subordinados procuró la formación profesional de los mismos a lo largo de cuarenta años.

**José Fuentes Martínez.** La Coruña. Pescador, Cofradía de Pescadores de Camariñas.

De cuarenta y tres años de edad, casado, desde muy niño se dedica a la pesca, siendo actualmente patrón de pesca de Bajura. Le faltan ojo y brazo derecho a consecuencia de la explosión del barco en que navegaba. Persona estimada y muy querida en todo el distrito de la ayudantía de Camariñas.

**Juan Manuel Gómez Palacios.** Madrid. Tallista-grabador en madera.

Natural de Deza (Soria), cuenta ochenta

años de edad, continuando en activo dentro de su profesión.

En su juventud, con escultores de fama, inicia su actividad de escultor-modelista, iniciando su actual dedicación a causa de un grave accidente.

Pertenece a la Obra de Artesanía desde su creación, habiendo obtenido gran número de premios en diversos Certámenes, incluso internacionales.

Su obra maestra es un vía crucis, adquirido por un prelado de Nueva Zelanda para su país.

**Consuelo Escámez Salmerón.** Cartagena. Bordadora en oro, plata y pedrería.

Nacida en Cartagena (Murcia), inició muy niña su aprendizaje profesional.

Pertenece a la Obra Sindical de Artesanía y ha obtenido numerosos premios, incluso el gran premio de honor, en la Exposición Internacional de Artesanía de Madrid, 1950, por un manto bordado de 550 kilos de peso.