

# Cultura e Higiene

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 5 DE ENERO DE 1913

NÚM. 36

DE HIGIENE

V

## El invierno y la salud

Existen ya aparatos móviles perfeccionados para la calefacción eléctrica, y pueden también usarse artísticas placas murales que, formando parte del decorado, realizan así el ideal de un interior térmico saludable, el cual consiste, como han demostrado M. Trélat y otros especialistas que estudiaron bien esta cuestión, no en calentar directamente el aire, sino en mantener á cierto grado de temperatura las paredes.

Como este procedimiento, de verdadera transformación de energías, no necesita tomar á la atmósfera oxígeno ni le devuelve ningún residuo, un aparato de calefacción eléctrica puede funcionar indefinidamente en local cerrado sin modificar en nada la composición normal del ambiente respirable. Unase á esta inmensa mejora la facilidad con que, por otra parte, puede comenzar, interrumpirse y reanudarse su funcionamiento, según las distintas necesidades, y sin temor á ningún accidente peligroso, y todos convendrán en que debemos inextinguible gratitud á los sabios, que, tras numerosos afanes y tentativas, han logrado al fin hacer práctica esta nueva aplicación de una fuerza que, siendo ayer amenaza constante, entra hoy sumisa en nuestras casas para templar, si es necesario, el lecho mismo de los enfermos.

No se han hecho todavía, por lo menos en nuestro país, precisas y bastantes experiencias que sirvan de base para fijar con exactitud la cantidad que representa el entretenimiento de esta calefacción; pero es relativamente cara, como lo son en general todos los servicios perfectos. Sin embargo, considerando que el fluido eléctrico para este uso de corriente, se sirve á precio muy reducido y que el consumo puede limitarse en la práctica, tanto por que cesa inmediatamente después que se ha obtenido el grado de

calor suficiente, cuanto porque, como sucede con el alumbrado, se interrumpe con frecuencia y comodidad en las horas en que se abandona un piso ó habitación, puede asegurarse que el costo no es inaccesible á las fortunas modestas y que sería contraproducente reparar en un gasto que puede evitar otros muchos y prolongar la vida por añadidura.

Expuesto á la ligera, aunque en términos que nos parecen precisos, el juicio que nos merecen los distintos sistemas de calefacción artificial hasta hoy conocidos, vamos á decir pocas palabras antes de concluir, respecto á otro extremo que la higiene no puede desatender. ¿Qué grado de temperatura es el más favorable á la salud en el interior de las viviendas?

Aunque en determinados casos hay especiales indicaciones que satisfacer, diremos, en general, que en los talleres donde los obreros se entregan á ocupaciones que requieren movimientos activos, pueden bastar diez grados; en las habitaciones ocupadas por personas que no tienen necesidad de ejercitar sus músculos, diez y seis. A los enfermos podrá concedérseles un máximum de diez y ocho. Pero no conviene sobrepasar esos límites; la calefacción no tiende ni debe tender á elevar la temperatura del hombre, sino á impedir que se enfríe, y toda exageración en el grado térmico del medio en que de ordinario vivimos, nos hace mucho más susceptibles á los influjos del exterior y aumenta las diferencias termométricas entre la casa y la calle, exponiendo á mudanzas muy bruscas que harán bien en esquivar siempre todas las personas prudentes.

(Continuará)

---

Declarando guerra sin cuartel á las bastardas pasiones que nacer puedan en nuestro pecho, merecemos, mejor que nadie, el título de valientes.—*Graña Valdés.*

---

## AÑO NUEVO

Es en verdad difícil, intrincado y acaso indiscreto, el hablar de los años, y como es incuestionable que saludemos al que principia, han de perdonar mis hermosas paisanas que se deleitan con la lectura favorita de este semanario de Cultura é Higiene, y yo les prometo que en el 1913, por ser naciente, hemos de hablaros de los años que pasaron, diciendo con el poeta, cualquier tiempo pasado... fué mejor.

Es lo cierto, amables lectoras, que para mí los años son fugaces relámpagos, que no dejan tras sí más que una lección severa de la vida, que no tiene otro límite que el amor. Todo lo que pudiese amar aún, debería vivir.

La vida debiera contarse desde que nos damos cuenta exacta de la existencia, deduciendo las horas del sueño, esto en cuanto á los hombres, porque respecto á ese sexo justamente denominado bello, la vida en las niñas no principia, hasta que se recibe la primera mirada de ese sentimiento que es un gorjeo para el corazón.

La vida es completa cuando se ha amado una vez.

La vida es un viaje y como tal hemos de procurar embellecerla echando en su camino las flores del placer.

Las riberas del tiempo pasado, nos revelan lo que son la amistad, la gloria y el amor, símbolos necesarios, billetes imprescindibles para navegar seguros y con salvavidas discretos, que nos hagan terminar la carrera dulcificando las penas de éste valle, que dieron en llamar «Mundo» y que sólo es un teatro, donde los hombres somos figuras y casi siempre es una mujer oculta detrás del telón, la que inspira á la humanidad.

No se me oculta que por acabar en trece, tendrá alguna de mis lectoras esas preven- ciones que nacen generalmente del espíritu y algunas veces son ciertas, sobre todo, las que nacen de las mujeres porque emanan casi siempre del corazón y son decretos irrevocables. En este caso no tienen anterior fundamento. Yo mismo pertenezco al grupo

de una fotografía formada por trece amigos que parecemos inmortales. En los treces de años pasados, tuve infinidad de manifestaciones dignas del mayor aplauso.

Sólo una noche ¡cuánto soñé aquella noche! veía fantasmas, escenas melancólicas, el drama eterno... un desafío... un muerto, ¡la mar!... pero yo soy incapaz de ver todo esto, como no sea soñando, y no tengais cuidado amables lectoras, este dormir agitado, no fué en un día trece, como seguramente no volverá, porque año nuevo, vida nueva y deseo á todos los lectores de CULTURA é HIGIENE un año de felicidad, sin impuesto de consumos 'ni gravámenes odiosos. Y que por el grado de libertad de que disfruten las mujeres, se mida exactamente en cada país y en cada año el grado de civilización que alcanzan los hombres.

MATIAS A. TEJERA

Torre Celeste, 1913

---

**El murmurador hace de ordinario tres homicidios con sola una estocada de su lengua, dando muerte espiritual á su alma y á la de quien le escucha, y muerte civil á la persona de quien murmura; pues, como dice San Bernardo, el que murmura y el que escucha la murmuración tienen en sí al demonio, uno en la lengua y otro en el oído.—San Francisco de Sales.**

---

## PARA LA MUJER

**Sobre el valor alimenticio del caldo**

Se ha dicho ya algunas veces, pero conviene repetirlo: el caldo del puchero, goza una fama usurpada. Por que se ha creído y todavía hay muchas personas que siguen creyendo, que cuando se toma una taza de caldo, se toma algo superlativamente nutritivo. Pues bien; este es un error en la mayoría de los casos; y decimos en la mayoría de los casos, refiriéndonos al caldo tal como de ordinario se hace, puesto que siguiendo ciertas prácticas especiales, puede también obtenerse en condiciones efectivamente alimenticias.

En general, el caldo usado por las familias no es más que una solución acuosa de substancias aromáticas, materias grasas, algunas sales y gelatina. Contiene casi únicamente principios sápidos robados á la carne por la acción del calor. De aquí, que aunque muy pobre en sustancias nutritivas, resulta, sin embargo, una bebida muy agradable y propia para excitar el gusto, activar la secreción de la saliva y del jugo gástrico y preparar una buena digestión. Se concibe, pues, que esté reputado como aperitivo y que sea capaz de estimular las funciones digestivas de los enfermos y convalecientes. Estas mismas razones justifican también, la costumbre tan generalizada de empezar la comida con la sopa; pero, lo repetimos, aun siendo muy estimables las cualidades apuntadas, se engañará quien entienda, que el caldo ordinario puede restaurar por sí sólo las fuerzas perdidas.

¿Y cómo se explica, podrá preguntarse, que no resulte substancioso, cuando se ha hervido en él la carne? Muy fácilmente. Como en las prácticas habituales, esa carne se pone en el puchero, precisamente en el momento en que éste rompe á hervir, la acción del calor exagerado y repentino, hace que se coagule la albúmina que se encuentra en la superficie, formándose como una capa impermeable, la cual impide al agua penetrar en la trama del tejido muscular y extraer la parte nutritiva que el trozo de carne contiene en su interior.

Es necesario, por tanto, si se quiere obtener un caldo verdaderamente alimenticio, dejar la carne en agua fría durante dos horas al menos y colocarla luego á un fuego lento, que pueda mantener un calor uniforme y moderado hasta alcanzar pausadamente la ebullición.

Si para casos especiales, se quisiera obtener un caldo concentrado y succulento, puede seguirse un procedimiento sencillo y de excelentes resultados. Se parte la carne en pedazos muy pequeños, y sin agregarle agua ni sal, se coloca dentro de una botella bien resistente, como son en general las que han servido para vinos espumosos ó bebidas gaseosas. Esta botella se tapa muy bien y se sumerge en un recipiente lleno de agua, que se coloca al fuego para que hierva. Si después de cuatro horas de ebullición, se extrae de la botella el caldo que se haya formado y todo el que pueda obtenerse exprimiendo fuertemente los pedacitos de carne que se colocaron en ella, se conseguirá un extracto de gran poder nutri-

tivo y de gratisimo sabor, con el cual podrá prepararse un buen caldo, agregando á una taza del ordinario cuatro ó cinco cucharadas. Dicho extracto puede sustituir con ventaja al jugo de carne cruda, que á más de ofrecer los riesgos de los alimentos que no han sido esterelizados por el calor, despierta en muchos enfermos y convalecientes, repugnancias invencibles.

Quizá parezca temerario hablar á nuestras lectoras de estos asuntos caseros, en que la mayoría de ellas serán de seguro maestras; pero como una de las misiones que la mujer, alma del hogar, cumple en el seno de la familia con asiduidad y cariño incomparables, es la de enfermera, y como, según decimos al principio, existen indudablemente, en lo que se refiere á este particular, prejuicios y errores que conviene combatir, nos ha parecido que acaso no será perdido un breve rato de conversación sobre este tema.

DR. RUI MARTÍNEZ

---

## EFEMÉRIDES

ENERO 1902

Día 1.º—El Ilustre Marconi realiza pruebas de la telegrafía sin hilos, entre San Juan de Terranova y Cornwall (Inglaterra); elevadas las cometas á 400 metros, los aparatos receptores registraron varias transmisiones á través del Atlántico. Al día siguiente se repitió el experimento con el mismo resultado satisfactorio, teniendo que elevar las cometas á 600 metros.

Día 2—Fuga del Director del Banco de Créditos y Descuentos de Pisa (Italia), dejando un *déficit* de dos millones de liras.

Día 3—El vapor «WallaWalla», que procedente de San Francisco de California, conducía al territorio de Klondyke numerosos pasajeros para trabajar en las minas de oro, choca á la altura de Mandocino con una barca francesa, ahogándose 26 de aquellos y 33 tripulantes.

---

Tan pesada carga es la riqueza al que no está usado á tenerla ni sabe usar de ella, como lo es la pobreza al que de continuo la tiene.—Cervantes.

---

## ENERO

**CONSEJOS HIGIENICOS**

Las enfermedades más comunes en este mes son dolores de costado, pulmonías, apoplejias, fluxiones de ojos y dolores nerviosos. Las personas que hayan sufrido ataques cerebrales, ó tengan predisposición marcada á padecerlos, deberán precaverse con mucho cuidado del frío intenso que en este mes se experimenta, así como librarse de exagerar el calor en las habitaciones, capaz de congestionar y producir contraste de temperatura peligrosísimos. Bien conocidos es también el atufamiento debido al carbón á medio encender, por lo que jamás debe dejarse un brasero en la habitación donde se duerme. Las personas que han tenido esta imprudencia no han tardado en sufrir mareos, vómitos y aún verdadera asfixia.

Quien padece de tos, hallará más alivio en el abrigo constante y general y en el buen temple de las habitaciones que en los medicamentos. Es preciso no formarse idea exagerada del abrigo; éste no consiste en sobrecargarse de ropa, sino en usar de un modo constante la que esté en relación con la facultad que cada uno tiene de resistir á la influencia del frío. Por regla general, es más útil el abrigo interior: es decir, el uso de los vestidos de lana sobre el cutis.

**EN EL CAMPO**

Conducir los estiércoles y enmiendas á las tierras labrantías. Arar las tierras que han de sembrarse en primavera. Limpiar los fosos. Preparar los abonos con pajaza, hojas, brezo y cieno de caminos. Remover el trigo después de las heladas. Desempedrar los prados y alfalfaes. Hacer nuevos drenajes y reparar los antiguos. Podar y cortar los setos. Reparar los muros con piedras secas. En los días secos remover los cereales; destilar las frutas y orujos y reparar los útiles. Sanear, arrancar juncos y zarzas. Abrir y reparar los regueros de irrigación. Comenzar ó continuar el cebo de los animales que se han de vender en la primavera. Vigilar la temperatura de los establos, que debe ser alta, pero estando aireados y mantenidos para las reses en cebo entre 15 y 18°.

**EL CORRAL**

Resguardar las aves del frío y de la humedad, teniendo seco y limpio el suelo del corral. Excitar la postura, dando á las pollas avena y alforfón. Poner los huevos de gallina en incubación. En esta época es difícil encontrar una gallina clueca: es preferible servirse de una incubadora artificial. El mejor sistema, el más sencillo y el más práctico es la incubadora

de agua caliente, que da maravillosos resultados. A falta de éstos hay que forzar las pavas á empollar. Ceban las aves en una habitación caliente y seca.

**LAS LEGUMBRES**

Continuar la labor. Acarrear los estiércoles y abonos. Sembrar sobre cama zanahorias, escarola, lechugas de primavera y romanas, melones, puerros y rábanos. Plantar sobre cama coliflores tiernas tempranas, lechugas de primavera y romanas. Forzar los espárragos verdes. Preparar las camas de estiércol para las setas. Se cosecha con cuevas barba de capuchino, amargón, setas. Bajo cubierta zanahorias, hierba de canónigos, repónchigo y escorzonera; en invernadero espárragos, espinacas, lechugas rizada ó goda y rábanos.

**LAS FRUTAS**

Si el tiempo es bueno podar los perales y manzanos. Comenzar las plantaciones en terrenos secos. Continuar las cavas. Preparar el suelo, extender los estiércoles. Limpiar y encalar los árboles y los muros de espaldera. Preparar los enverjados. Visitar con frecuencia los frutales.

**LAS FLORES**

Comenzar la colocación de estacas. Plantar las cebollas de flor. Preparar las esteras, los útiles y el material. Renovar la hierba en los prados. Renovar las orlas.

**REFRANES**

En Enero cástate, compañero, y da vuelta al gallinero.

El pollo de Enero, en San Juan es ponedero.

Los pollos de Enero van con su madre al gallinero; los de S. Juan al muladar.

Enero mojado, bueno para el tiempo, malo para el ganado.

Agua en Enero, todo el año tiene tempero.

Quien no trae calzas en Enero, no fies de él tu dinero.

La madera de tu casa, en Enero sea cortada.

Si nieva en Enero, no hay año fullero.

Se da en Enero, fantasía ó poco dinero.

Podar en Enero y cava en Febrero y serás uvero.

Buen Enero, mal Febrero.

En Enero hiela el agua en el puchero.

---

Quando el egoismo paraliza el corazón, la conciencia está inerte.—*Fernán Caballero.*

---

## Asociación Popular de Cultura é Higiene del Natahoyo

Trabajos leídos en el acto inaugural de esta Sociedad, celebrado el día 25 de Diciembre de 1912.

### PROGRESO MORAL É INTELECTUAL

La educación é instrucción de la clase trabajadora es tanto más necesaria cuanto más graves y trascendentales son los problemas que en la lucha de clases se presenten para su desarrollo en la vida social.

Por eso las Asociaciones de Cultura y todas aquellas que se dedican á la enseñanza del obrero, ponen su mayor empeño en inculcar en la mente de las clases populares, todos aquellos principios que tienden á su mayor perfeccionamiento moral.

Es necesario que al progreso material, de que tan gallardas pruebas está dando la clase obrera, se una también el progreso moral, y éste sólo se consigue por medio de la enseñanza, porque con ella se transforma el ignorante en consciente, el mal educado en culto, y así de progresión en progresión, llegará en el porvenir á estar capacitado para toda clase de empresas que puedan redundar en beneficio de la humanidad.

Se alcanzará el mayor grado de cultura, si desechando de nosotros todos las preocupaciones que atrofian los sentidos, nos dedicamos al estudio de cosas útiles á la humanidad, siendo tolerantes en todo aquello que no esté reñido con las buenas costumbres y formando dentro de nosotros mismos un altar donde sólo se adora la justicia y el amor.

«La Cultura y la Higiene» será el lema de esta Sociedad: estas dos palabras serán traducidas en hechos; la Higiene se practicará lo mismo individual que familiarmente, acostumbrándose todos á las saludables prácticas higiénicas que demanda la vida moderna.

La Cultura se abrirá paso condenando todos los vicios que rebajan el nivel moral del hombre, condenando también en todo momento la teoría que todavía pretende resolver por medio de la fuerza bruta aquellas cuestiones personales que sólo la razón y la justicia pueden determinar sin menoscabo de nuestra dignidad.

La utilidad que esta Asociación ha de reportar á este barrio, será grande, porque preparada la juventud con las enseñanzas y prácticas de Cultu-

ra é Higiene, cuando en día no lejano, los jóvenes de hoy lleguen á los puestos directivos de la sociedad doméstica, política ó civil, sabrán en toda ocasión comportarse con elevado espíritu de bondad y honradez, facilitando toda labor que tienda á la perfección y felicidad de las futuras generaciones que nos sucedan en la lucha por la existencia.

Para lograr estos fines es necesario que los que hoy están al frente de la enseñanza nos ayuden en la árdua y difícil empresa de enseñar y educar á los jóvenes obreros, para que al llegar á la cumbre de la vida sepan practicar el bien, guiados por las luces de la ciencia y aconsejados por las máximas de la más pura moral.

Si todos ponemos de nuestra parte los medios para lograr esto, habremos hecho la obra más grande de redención humana.

DIONISIO CUERVO

### LA TIERRA ASTURIANA

La grandiosa Asturias	El trigo moruno,
Es edén ameno	Boroñón vapino
De sus moradores.	Y el de arista larga,
Aquí unas montañas	El fréjol en vaina,
De elevada cima,	Los arbejos verdes,
Allí unos vergeles	Los buenos tomates.
Deleitan el alma,	La sandía preciosa,
Más allá unos valles	El piesco invernizo
Profundos, exhalan	Los melones de agua,
Delicado aroma	De la abeja dócil
De sus bellas plantas.	La miel portentosa.
También las laderas	De las vacas mansas
Forman un contraste	La sabrosa leche
De gran atractivo,	Y la mantequilla
Donde se recrea	Con sus visos de oro,
El corazón grande.	¡Es insuperable!
Fértil es la tierra	Queso de Cabrales,
Que dá maizales,	El de <i>afuega el pitu</i> ,
Las sabrosas habas,	Porsalú y de Nata,
La verdura sana,	El queso casín
Los repollos grandes	Tiene buena fama.
De cogollo duro,	Los gordos terneros,
La coliflor blanca,	El <i>gochu</i> mestizo,
La rica lombarda,	Y el de pura raza,
La amarga escarola,	El ganso fornido,
La lechuga dulce,	Las gallinas sanas,
La blanda cebolla,	El huevo envidiable
La hermosa patata,	Y los pollos tiernos
Los esparraguitos,	El redondo pato.

Fruta incomparable  
 Cual son las manzanas,  
 De la que se extrae  
 La sidra asturiana,  
 Mundial conocida  
 Por todas las razas.  
 El melocotón,  
 La pavia fina,  
 Pera de campana,  
 De manteca de oro,  
 Las que son de agua,  
 La ciruela clándia,  
 Los melones higos,  
 Cerezas muy negras,  
 Otras encarnadas,  
 Los gustosos nisperos,  
 La nuez deliciosa  
 Y las avellanas.  
 Son muy aceptables  
 También las castañas.  
 Extensa arboleda  
 Do anidan los pájaros  
 En la primavera.  
 A la astuta zorra  
 Forman los zarzales  
 Buena madriguera.  
 Por los escarpados  
 Montes asturianos,  
 La celosa corza  
 Mucho se recrea.  
 El jabalí bravo,  
 Tiene su guarida  
 En el bosque espeso.  
 La inocente liebre,  
 El lindo conejo,  
 El *llondru* rollizo,

La perdíz volátil,  
 La gallina de agua,  
 Y los pavos reales  
 Dotados por Dios  
 De bello plumage.  
 Brotan manantiales  
 De purísima agua,  
 Rios abundantes,  
 Los grandes veneros  
 De riqueza innata,  
 De los minerales  
 Que esconde en su seno  
 Esta patria santa.  
 Mucha producción,  
 Suma exuberancia  
 Dichosos los hombres  
 Que viven la vida  
 De la antigua usanza,  
 De aquellos varones  
 De inmortal renombre,  
 Que nos prodigaron  
 Lugar preferente  
 Dentro de la patria.  
 Salud asturianos,  
 No olvidéis la raza,  
 Bailad el domingo  
 A la antigua usanza  
 Y gritad conmigo:  
 ¡Viva la asturiana  
 Giraldilla y danza!  
 ¡Vivan los que ensalzan  
 Su amada región!  
 ¡Viva España! ¡Viva  
 (Asturias!)  
 ¡Viva Gijón!

Gerardo Lavandera

\*\*\*

Quedan complacidas aquellas personas que nos rogaron la inserción de estos versos con que la musa ingenua y sencilla que inspira al entusiasta Sr. Lavandera, supo agradecer al numeroso auditorio que asistió á dicha inauguración.

Para tener siempre dinero en el bolsillo bastan dos simples reglas bien observadas:

1.<sup>a</sup> Que la probidad y el trabajo sean vuestras inseparables compañeras.

2.<sup>a</sup> Gastad al día diez céntimos menos de vuestra ganancia neta.

De este modo, vuestro bolsillo vacío empezará bien pronto á llenarse y no os veréis perseguidos por los acreedores ó agobiados por la miseria.—B. Franklin.

## La transformación de un impuesto

Demostrando gallardamente la sinceridad con que rinde culto á sus principios y á su credo administrativo, la mayoría de nuestro Ayuntamiento, arrostrando los peligros de un probable fracaso, de funestas consecuencias para los partidos del republicanismo militante, se ha decidido á llevar á cabo la transformación del impuesto de consumos cumpliendo la ley votada por las Cortes en 1911.

Sin desconocer nosotros los defectos de que puede adolecer tal reforma, siempre susceptible de perfeccionamiento, creemos que con ella se da un paso hacia una organización administrativo-municipal que dé al traste con el anacrónico sistema de cobranza de un impuesto generalmente odiado, expuesto á inevitables fraudes, costosísimo y de inaguantables procedimientos de fiscalización.

Aceptando los hechos consumados y ante la ya inevitable implantación de los nuevos tributos, deben todos contribuir á que el reparto de cuotas se haga del modo más equitativo.

Para eso la Comisión municipal, sin menoscabo de la justicia, ha de inspirarse en un alto espíritu de tolerancia, evitando todo lo posible innecesarias é inoportunas molestias al vecindario que á su vez debe cooperar con la mejor voluntad á que la gestión de los concejales halle las mayores facilidades para que la transcendental reforma surta beneficiosos resultados para todos.

Ello demostraría un alto grado de cultura y educación cívica que pondría muy alto el buen nombre de este pueblo.

## BOTÁNICA MEDICINAL

### PLANTAS CURATIVAS

#### Ruibarbo

Tallo y espiga (ricas en tanino y resinas especiales), purgantes y tónicos. *Maceración*, 10 gr. p. 1.000, El *polvo*, según las dosis, aumenta el apetito, facilita las digestiones (50 centigramos antes de la comida), ó bien purga sin cólicos (4 á 10 gr.), elimina la bilis y expulsa los gusanos intestinales. *Vino*: ruibarbo, 60 gr.; vino de España, 1.000 (10 á 20 gr., estomáquico: 30 á 50 gr., laxante). *Polvo laxante*: mézclase

ruibarbo, crémor de tártaro, corteza de naranjas amargas, aa. 10 gr. (á cucharadas de café).

#### Salvia

*Té de Francia, hierba sagrada.*—Costas secas del Mediodía. Tallo de 40 á 50 cm.: flores rosadas, azules ó blancas; las hojas contienen un aceite esencial aromático. Las sumidades floridas en *inf.* (10 gr. p. 1.000) son tónicas, digestivas, estimulantes del corazón y del sistema nervioso. Util en el reumatismo febril, fiebre mucosa y gripe. La *inf.* vinosa en aplicaciones resuelve las inflamaciones, las glándulas y los edemas. La *inf.* de salvia en vino blanco tiene un sabor almizclado. Los *baños de salvia* son muy agradables.

#### Sauco

Arbol de los bosques y vallados. Las flores desecadas son sudoríficas (*inf.*, 5 por 1.000) y diaforéticas; *inf.* en compresas contra los forúnculos, erisipela y quemaduras. Las flores, hervidas tres horas con agua, suministran un baño de pies eficaz contra la *gota*. La *segunda corteza* fresca es purgante (60 gr. p. 1.000). El *zumo de las raíces*, tomado á cucharaditas (8 por día), actúa contra la hidropesía é hinchazón de las piernas.

Con las bayas puede hacerse un jarabe ó una alcoholado purgante.

#### Taraxacón

*Diente de león, ensalada de topo.*—Planta muy común, de grandes hojas dentadas y flores amarillas; diurética, estomáquica, tónica; zumo rico en potasa y sosa. Las hojas se comen en ensalada. (*Inf.* 60 gr. para 1 litro). *Polvo* de las hojas 4 gr. por día, mezclados con chocolate.

## DE COSAS VARIAS

### Medios de conservación de las carnes

Conocidas las causas inmediatas de la putrefacción, se adivinan los medios de evitarla. Estos medios son muchos pero á nosotros solo nos interesan los que tiene carácter industrial ó verdaderamente práctico; los más principales son:

1.º El empleo de la sal, azúcar, creosota, ácido acético, carbón, ácido sulfuroso, ácido succínico; en una palabra, todos los agentes antisépticos que impiden ó detienen la putrefacción por su presencia, siempre que ésta no sea peligrosa á la salud, como sucede-

ría empleando el arsénico, que es, sin embargo, un excelente antiséptico.

2.º Los procedimientos de congelación, desecación y cocción. Sabido es, en efecto, que una temperatura menor de 0º, basta para impedir la putrefacción de las materias más alterables, y es bien conocido el hecho de haber encontrado en los hielos de Siberia cuerpos enteros de *mamuts*, cuya carne no había sufrido descomposición alguna al cabo de miles de años, ó quizás de siglos. Por la desecación y la cocción se priva de agua á las materias orgánicas, y por la última se pueden también matar los gérmenes de putrefacción.

3.º Exclusión del aire por el empleo de los aceites y otras grasas, parafina, vinagre, alcohol, vasijas en que se ha hecho el vacío, etc. A estos procedimientos pertenece el tan conocido de Appert

Lo más frecuente es emplear simultáneamente dos ó más agentes de los indicados.

### Bronceado de las medallas

En la Casa de la Moneda de París se broncean las medallas con hervirlas durante un cuarto de hora en la disolución siguiente:

Cardenillo pulverizado....	500 gramos.
Sal amoniaco pulverizada.	475 »
Vinagre fuerte .....	160 »
Agua.....	2 litros.

La operación se ejecuta en una cacerola de cobre sin estañar; se separan las medallas con varillas de madera ó de cristal.

### BRONCEADO VERDE Y ANTIGUO

Vinagre blanco.....	500 gramos.
Sal amoniaco.....	8 »
Amoniaco líquido.....	14 »

Se aplican varias manos de esta composición, con el pincel, sobre el objeto que hay que broncear, previamente limpiado.

### Para limpiar el cobre

Para que quede limpio y brillante el cobre, lo mejor es frotar los objetos de ese metal con un paño empapado en una disolución de ácido clorhídrico.

## PENSAMIENTOS

El buen libro es consejero que de ordinario es mejor oído y obedecido que nuestras mejores amigos.

Lo que no nos atreveríamos á decir cara á cara, nos lo dice en secreto sin avergonzarnos ni herirnos.

La actividad es madre de la prosperidad.

Nunca te encargues de dar una mala noticia.

No hay cosa más *incierto* que el número de años de las señoras que se dicen de *cierta* edad.

Hay tres cosas verdaderamente difíciles: callar un secreto, olvidar una injuria y usar bien del tiempo.

La calumnia es cual la hiedra: en un palmo de terreno se arraiga y crece.



## ECOS



### Año nuevo

Al entrar en el nuevo año de 1913, reiteramos los más cordiales saludos á nuestros ilustrados colaboradores, anunciantes y suscriptores, y á cuantas personas y entidades cooperan de algún modo á la vida moral y material de CULTURA É HIGIENE.

### Reapertura

En la Sociedad de Cultura de esta villa, se ultiman estos días los preparativos para la reapertura de la Academia musical, bajo la dirección de un reputadísimo maestro.

### Distribución de premios

Siguiendo inveterada costumbre, mañana 6, fecha conmemorativa de la inauguración del Gran Instituto Asturiano, se celebrará el acto de repartir los premios á los alumnos más aplicados de la meritísima Escuela de Santa Doradía, instalada en el referido Instituto de Jovellanos, por el inolvidable benefactor D. Francisco Morán Lavandera.

## Nuestra correspondencia

Sr. D. Luis Fernández, Gijón; desde esta fecha servimos la nueva suscripción á D. M. G., Libertad, 38, según V. nos indica, y agradeciéndole su amistosa felicitación, correspondemos deseándole salud y felicidades.

Quedan inscriptos como suscriptores de esta Revista, D. Angel Iglesias, D. Leonardo García, D. José Meana y D. Manuel Alvarez Morán.

## LECTURAS FESTIVAS

### En la Feria

—Gústame *esti caballín*.

—¡Una alhaja! ¡Ya se vé!

—¿*Ye tuyu?*

—*Non*, señor, *Ye*

de don Blas el de Morcín

*Móntelu Ye* un volador

—*Yo quiérolu pa* enganchar

*Non* sé si sabrá tirar.

—Sabe, sabe, sí señor;

*Pa* tirar *ye* de los buenos,

Tira que no hay quien *lu* dome.

¡De Morcín á qui *tiróme*

Cuarenta veces lo menos!

VITAL AZA

\*\*\*

### En clase de Geometría

—Diga usted, Sr. Gutiérrez, ¿cuándo es un polígono regular?

—Cuando está bien dibujado.

\*\*\*

### La entrada

Después de examinarse de Declamación en el Conservatorio, una joven excesivamente gruesa recibe muchas felicitaciones de sus amigas.

—¿Crees tú, le dice á una de ellas, que podré entrar en el Español?

—¡Ya lo creo...! Las puertas son bastante anchas.

\*\*\*

### El juego

Pedía un señor informes del novio de su hija y le dijeron:

—Es un buen muchacho. No se le puede reprochar más que una cosa: que no sabe jugar.

—Eso no es un defecto; al contrario, es una virtud.

—Dire á usted... Es que no sabe jugar... ¡y juega!

\*\*\*

### La felicidad

Decía un individuo, algo gedeónico:

—¿Quién sabe lo que es la felicidad...? Yo conozco un hombre que se consideraría feliz teniendo callos.

—¡Qué barbaridad!

—Sí, sí... Porque fué víctima de un choque de trenes y lleva las dos piernas de palo.