

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 2 DE FEBRERO DE 1913

NÚM. 40

El invierno y la salud

IX

LAS ESTACIONES INVERNALES

En medio de los valles amplios que no ofrecen como los estrechos una activa circulación al aire; al pie y en las primeras mesetas de las montañas, donde éstas contribuyen a elevar la temperatura, tanto porque protegen contra los vientos del Norte, cuanto porque radian el calor recibido del sol, se encuentran sin duda regiones abrigadas. Los invernantes harán bien en apartarse de las estaciones bajas o de mediana altura si fueran frías y húmedas; las frías y secas pueden tener sus indicaciones terapéuticas, así como las templadas, aunque haya humedad. Estas últimas tienen una acción sedativa y calmante muy apreciable. En general, la permanencia en estas zonas conviene a los débiles y excitables, en las afecciones irritativas de las vías respiratorias, especialmente de la laringe y en la tuberculosis pulmonar de forma erética.

En el litoral, las diferencias de temperatura entre el estío y el invierno y entre el día y la noche, se atenúan, gracias a la proximidad del mar, el cual tiene un calor específico cuatro veces mayor que el de la tierra y recoge en verano y durante el día el calor que presta al aire en el invierno y en la noche. La presión atmosférica es elevada y suele sufrir cambios bruscos. El ambiente está más o menos humedecido por las brisas marinas; en cambio, las variaciones higrométricas son menores que en el interior. Los vientos son frecuentes y la nebulosidad acentuada en algunas costas. La insolación es grande y el aire puro, especialmente el que llega del mar carece de polvo y de gérmenes; está muy ozonizado y contiene alguna cantidad de cloruro de sodio e indicios de yodo y bromo.

El clima marítimo ejerce una acción excitante sobre la piel, tanto por su humedad como por la agitación del aire. La circulación cutánea necesita, pues, hacer frente a una pérdida de calórico y a una evaporación mayores. Como consecuencia fisiológica, aumenta el apetito y se modifican favorablemente los cambios nutritivos. Hay mayor proporción de urea en la orina, disminuye ligeramente la frecuencia del pulso y

se hace algo más pausada y profunda la respiración. El efecto fortificante no tarda en manifestarse luego sobre los sistemas muscular y nervioso.

La estancia cerca del mar está principalmente indicada en la cloro-anemia y la convalecencia; en la predisposición a la tisis pulmonar y aun en su comienzo cuando es unilateral; en las afecciones crónicas del aparato respiratorio; en las nerviosas del aparato digestivo, y para los niños escrofulosos y raquíticos que en todo tiempo reciben grandes beneficios de una prolongada estancia junto al mar. Las contraindicaciones más salientes son: la anemia y la debilidad extremas; las afecciones cardíacas; la tuberculosis en el período de excavación, y, en general, todos los estados de gran excitabilidad física o psíquica.

Como la inmensa mayoría de los enfermos y muchos que no lo están, entiende por estaciones invernales únicamente las marítimas, la verdad es que, sobre todo en España, hacia las costas van casi todas las personas que tienen medios de fortuna para proporcionarse la satisfacción de burlar al frío.

(Continuará).

DE LA MUJER

Hay en lo íntimo de toda mujer no sé qué secreto y doble instinto de crueldad y sumisión. Desean a la vez hacer sufrir y ser dominadas.

Una mujer bonita es el paraíso de los ojos, el infierno del alma y el purgatorio del bolsillo.

Las mujeres serían siempre virtuosas, si fuesen constantes con su primera palabra.

Los deseos de las mujeres son como los espárragos; apenas se cortan, brotan con más vigor.

Nos quejamos de la coquetería de las mujeres; cuando amamos solamente su coquetería.

En las mujeres está todavía poco arraigado el sentimiento de justicia. Rinden culto a un idolo, y es su capricho.

Recuerdo

Lo dedicamos hoy a aquel inspirado poeta y escritor brillante que hizo popularísimo el seudónimo de *Tarfe*, con el cual firmaba sus famosas *Mesas revueltas*, que tanto animaron la vida del periodismo local, hasta que la desgracia vino a turbar aquella inteligencia preclara, privando para siempre a la literatura y la poesía de uno de sus más fecundos e inteligentes cultivadores. Como tributo de nuestra admiración, dedicamos al inolvidable amigo Ataulfo Friera, un recuerdo en estas páginas, donde publicaremos algunas de sus bellas composiciones poéticas.

EL BECERRO DE ORO

(SONETO)

¡Fe! ¡Caridad! ¡Amor!... Palabras vanas,
nombres sin ser, vocablos sin sentido...
Extrañas inflexiones del sonido
que producen *las máquinas humanas*.
Y tú, santa Virtud, tú, que dimanas
del mismo Dios que al hombre ha redimido,
¿qué eres en nuestro siglo corrompido
sino un estorbo, pues que el mal no allanas?
Sólo hay un dios potente y verdadero,
el mezquino interés, el vil dinero;
y presa de delirio furibundo,
sin conciencia, sin freno y sin decoro,
como en los tiempos de Moisés, el mundo
vuelve a postrarse ante el becerro de oro.

ATAULFO FRIERA.

Abril 1890.

(publicado en la *Ilustración Española y Americana*.)

Charlas de un médico

La saliva y los esputos, que como vehículo posible de enfermedades contagiosas son objeto de universales preocupaciones y temores, pues aun entre nosotros ya van generalizándose los consabidos cartelitos en tranvías y sitios públicos, de «Se prohíbe escupir», no siempre han sido tan temidos por las gentes, y es curioso repasar la Historia y ver las virtudes de toda especie, incluso curativas, que en una y otros suponían existir nuestros antepasados.

En la antigüedad, escribe P. Sebillot, se creía en la eficacia medicinal de la saliva, se la supuso una virtud intrínseca que ayudaba a los conjuros que debían hacer abortar la enfermedad.

El Evangelio, según San Marcos, cuenta que Jesús se sirvió de su saliva para curar a un sordo-mudo. Le llamó aparte, le puso los dedos en las orejas, escupió sobre su lengua, miró al cielo suspirando, y fué curado el sordo-mudo.

Habiendo llegado a Bethsaida, se presentó a Jesús un ciego que le rogó le tocara; entonces

tomó Jesús al ciego por una mano, y llevándolo fuera de la ciudad, le puso saliva sobre los párpados e imponiéndole las manos le preguntó si veía, y habiendo mirado el hombre, dijo: veo marchar hombres que me parecen árboles; entonces Jesús volvió a imponerle las manos sobre los ojos, y mandándole mirar, curó; viendo a todos perfectamente.

Según Plinio, era costumbre antes de tomar un remedio, escupir tres veces para conjurar el mal y ayudar así el efecto del medicamento; como asimismo tocar con saliva tres veces los furúnculos al formarse, siempre que el individuo esté en ayunas.

Este mismo autor cuenta muchos otros ejemplos del poder singular de la saliva como medicina.

Así, él la recomienda para la curación de las lepras, la oftalmia, los cánceres y el torticollis, solo que en éste la aplicación no es en el sitio afecto, sino a distancia; hay que (en ayunas siempre) llevar la saliva con la mano derecha a la pantorrilla derecha y a la izquierda con la izquierda; y en fin, si algún animal entraba por un oído, bastaba con escupir en él para que saliera. Aún hoy subsiste en los entumecimientos de pies (cuando se duerme un pie) la costumbre de hacer o mandar hacer con saliva una cruz sobre la bota o zapato, y una vez puesto en pie el paciente, desaparece *como con la mano*. (¿Vendrá de esto la frasecilla?)

Según Crates de Pérgamo, en Helesponto existían los ophiógenos, y Varron cuenta que en su tiempo todavía quedaban en este país alguno de aquellos cuya saliva era el mejor remedio para las mordeduras de serpiente.

Entre nosotros tenemos aún hoy como sus representantes a los *saludadores* que pretenden poseer virtudes curativas con su saliva.

La saliva entraba en la composición de la mayor parte de los encantos y filtros de los hechiceros y brujas, en el Satiricón de Pretonio, en su capítulo 128, la vieja hechicera, a la que Encolpo se dirige para que le haga recobrar su virilidad perdida, le cuelga al cuello un cordón trenzado con hilos de diversos colores y amasa polvo y saliva y con el dedo medio le marca la frente y le hace escupir tres veces.

En este tiempo el escupir constituía un preservativo contra la desgracia, los maleficios, el mal de ojo, etc.

Así, en la Grecia antigua, las viejas lamían la frente de los niños para preservarles de los maleficios.

Estas creencias persisten aún hoy, y como todo error, bien arraigado, así los pescadores ingleses de caña escupen el cebo antes de ponerlo en el anzuelo, y nuestras aldeanas quitan el hipo de los niños de pecho con un trozo de lana mojado en saliva, que pegan á su frente.

En el condado de Kent, cuando un enfermo se pone bien, se dice que ha escupido en sus manos.

Los aldeanos de Irlanda escupen a todo recién nacido, racional o irracional, cuando lo ven por primera vez, la partera escupe al niño en cuanto nace, y en la parte oriental de Conck se escupe en el suelo delante de toda persona sospechosa de maleficio.

En Alemania se observan prácticas análogas: el esputo protege contra el hechizo.

En Berlín se escupe detrás de la persona que sale; en la Prusia Oriental, después de un terror o un susto, se escupe tres veces. En Silenia y Bohemia se hace esto mismo al encontrarse una vieja.

Los pueblos salvajes contemporáneos poco civilizados tienen todavía una gran confianza en el esputo; según Raffenel, los negros del Senegal conceptúan como remedio infalible el escupir en la boca de un enfermo (sobre todo si precisa un vomitivo).

En la Nueva Celedonia, el hechicero que amonesta al enfermo afecto de locura, para curarle le escupe con fuerza en las orejas y en los ojos hierbas mascadas.

En Calabria, para preservarse del mal de ojo una mujer, entreabre su camisa, escupe sobre sus mamas y dice Ppou.

En Nápoles, las nodrizas escupen sobre el extraño a la casa, que entra en la alcoba donde está durmiendo el niño.

En Sicilia es sobre el niño mismo donde la madre escupe, si ha sido mirado por persona sospechosa.

En Diramarca, cuando pierde un jugador a las cartas, escupe sobre su silla y dice que sea enterrado aquí un perro, y se escupe en el agua antes de lavarse, si antes se lavó otro en ella.

Los calambres de la pantorrilla desaparecen en la Bretaña Alta y en todas partes con fricciones de saliva hechas con las manos en la pierna afecta, amasamiento sucio, pero amasamiento al fin.

Entre nosotros se despegan los *asientos del estómago* de los niños, *expurriándoles* en el hueco del estómago con brusquedad, aguardiente, caña u otra sustancia mezclada con saliva de la boca, y sobándole después la barriguita.

Citemos, para terminar, las lameduras preconizadas por la tradición, hechas por animales (el perro, cuya sanidad de lengua es tradicional, a pesar de ser el origen casi único de los quistes hidatídicos del hombre) y aún por algunas gentes en las comezones de la piel, erupciones cutáneas, etc.; y antes de terminar con tanta y tanta conseja, digamos que hasta Voltaire, en su diccionario filosófico dice, refiriéndose a dos personas, que le han demostrado haber visto a un cirujano matar serpientes tocándolas con

suavidad con una caña humedecida en saliva, haciendo buena la afirmación de Leroux de Liney, que decía:

Salive d' homme
Tout serpent dome.

Y convengamos en que la única utilidad de la saliva es la que le asigna la ciencia, la digestiva principalmente, y sus peligros los de la difusión de enfermedades contagiosas, por servir de vehículo a microbios patógenos diversos engendrados de múltiples enfermedades.

DR. GOTERA.



.....
Quien tiene una casa tiene un albergue para la familia, un hogar, un nido de amor, un refugio contra las crueldades de la vida. Yo recuerdo haber visto como por virtud de la ley del desahucio iba una mujer vagando por las calles, llevando al hombro un saco con el modesto ajuar de su casa y en los brazos un niño de corta edad. Aquel cuadro, fiel reflejo de la vida, produjo en mi alma una impresión dolorosa... Así se comprende la desesperación de nuestros semejantes que abominan de la vida civilizada; porque como el más penoso castigo impuso Dios al judío errante, como expiación de la más grande de las culpas, el vagar eternamente por el mundo. El obrero sin casa es como un átomo del desierto que vaga a merced del vendaval; y no hay justicia humana que pueda exigir a un hombre en esas condiciones la honradez cívica necesaria para la buena convivencia de las gentes.

Segismundo Moret.

(Del discurso pronunciado en el Certamen del Trabajo que se celebró en esta villa el verano de 1904).



EFEMÉRIDES

FEBRERO 1902

Día 1.—Muere en Madrid, el ilustrado escritor y político D. Ricardo Becerro de Bengoa.

Día 3.—En Tripolitza (Grecia) es descubierta una secta religiosa, llamada de los Unifanistas; las casas de los adeptos fueron asaltadas por el populacho.

Día 4.—Llegan a Roma dos barras de oro de las minas descubiertas en la Eritrea, destinadas a acuñar las primeras monedas de aquel metal con el busto de Victor Manuel II.

Día 5.—Muere en Madrid, el vicealmirante de la Armada D. José Montojo y Trillo.



El talento—en todas sus formas intelectuales y morales, como dignidad, como carácter, como energía,—es el tesoro más envidiado entre los hombres.

Ingenieros.

MUERTOS Y VIVOS

BACANAL

Hoy vienen, dejando
las tétricas huesas
de muertas promesas
las almas en pos.

*¡Ahogad las creencias;
cerrad la ventana;
que vuelvan mañana
benditas de Dios!*

Bailad, que las luces
al arco se lanzan,
y negras avanzan
las sombras detrás;
y aleando alaridos
al viento que atruena,
las almas en pena
nos hacen compás.

Miradlas, al ruido
de cien cascaveles,
poblar los dinteles
del regio salón.

Huid, prole inmunda,
y ahogad los gemidos;
que a muertos y a idos
no hay fe ni pasión.

Tal vez nos demanden
antiguas promesas;
mas hoy ni por esas
la fiesta ahogarán.

Cantad, que sus prendas
al ver inconstantes,
los muertos amantes
de rabia se irán.

Oíd cual mi nombre
maldicen crueles...
¡amantes infieles,
un trago por mí!

Bailad, y que sigan
las almas su vuelo:
si estorban al cielo
nos sobran aquí.

Si vienen a hacernos
tan frívolo cargo
de un viaje tan largo
bailad, y hagan dos.

*¡Ahogad las creencias;
cerrad la ventana;
que vuelvan mañana
benditas de Dios!*

Ramón de Campoamor.



El labriego que tiene dinero no se haga jamás
caballero, puesto que más vale ser labriego rico
que caballero pobre.

Amat.

Por nuestras Asociaciones

GIJÓN

En la Sociedad de Cultura e Higiene se ultiman los detalles para la apertura de la Sección Musical Obrera, instituida en este Centro sobre la base de Academia de solfeo, Banda infantil, Grupo instrumental de cuerda y masa coral.

Se pondrá al frente de esta importante Sección el reputadísimo maestro D. Cipriano Pedrosa, cuyo solo nombre garantiza el acierto con que la Junta designó la persona que ha de ocupar esa dirección artística.

Terminadas las mejoras en el decorado del Salón, se preparan varios actos culturales, alternando con agradables fiestas recreativas para solaz de los señores socios y sus familias.

Nombrados recientemente socios honorarios de este Centro los Sres. D. Santiago Alesón, D. Arcadio Conde y D. Manuel Gallegos, estos señores defiriendo a muy atenta invitación honraron con su visita a la Directiva en el domicilio social, donde acudieron para dar personalmente las gracias por la distinción de que fueron objeto, ofreciendo a la vez su decidido apoyo para conseguir los fines educativos que allí se persiguen.

En esa entrevista con los referidos señores, se habló, entre otras muchas cosas interesantes, de la idea por todos acariciada de las excursiones en viajes de exploración, constituyendo para ese objeto los *Boy scouts* gijoneses, que serán poderosos elementos de educación física de la juventud española.

Acogido con entusiasmo tan hermoso pensamiento, se confirió al Sr. presidente de la Asociación de Cultura D. Valentín Escolar, el encargo de practicar las gestiones preliminares, adquisición de reglamento y toda clase de datos referentes a la organización y funcionamiento de campañas y viajes de los exploradores de España, para implantar aquí tan saludables y patrióticas costumbres.

TREMAÑES

Publicamos en nuestro número anterior los nombres de los señores que forman la nueva directiva de la Sociedad de Cultura e Higiene, de Tremañes, y al reiterarles hoy nuestra felicitación, les alentamos para que persistan con inquebrantable voluntad en la misión que se impusieron.

La Junta directiva de la Asociación gijonesa se propone acudir en pleno a saludar personalmente a los dignos compañeros de aquella So-

ciudad hermana que en la populosa parroquia de Tremañes se halla establecida desde hace más de siete años.

NATAHOYO

La naciente Sociedad de Cultura del Natahoyo está poniendo en acción sus iniciativas para atajar el vicio y para crear prácticas higiénicas en aquel vecindario.

Y esas plausibles iniciativas reveladoras de actividad y entusiasmo grandes, merecen que otro día les dediquemos artículo aparte.

En estas breves notas solo damos ligeras noticias sin comentarios por disponer de limitado espacio.

Pero no dejamos de consignar la campaña instructiva. Durante las primeras horas de noche los socios más instruidos dan clase de lectura, escritura, matemáticas y otras enseñanzas a los obreros que allí acuden en gran número.

Y se inauguró ya el curso de conferencias por D. Valentín Escolar y D. Sergio Menéndez, que respectivamente desarrollaron los temas:

«Fases del teatro», y «el Alcohol químicamente considerado y estragos del alcoholismo en la salud y en la moralidad de los individuos». Fueron dos conferencias explicadas ante numeroso auditorio que escuchó con sumo agrado a los Sres. Menéndez y Escolar.

LA CALZADA

Estimulados por esos ejemplos, varios artesanos que habitan en el barrio de la Calzada alta, Jove, se reunieron para planear una nueva Asociación de Cultura e Higiene donde se congreguen para cultivar su espíritu y su inteligencia, buscando su dignificación físico-moral.

Guía de estos trabajos preparatorios es el meritisimo ciudadano, ferviente partidario de estas luchas por la cultura del pueblo, D. Sergio Martínez, muy estimado amigo nuestro.

Reciba el Sr. Martínez y sus dignos compañeros nuestra adhesión para cuanto podamos contribuir a realizar tan nobles propósitos.

FIESTA DE CONCORDIA

Para prestarse mutua ayuda moral las Asociaciones entre sí, las directivas se entrevistarán con frecuencia los días festivos.

Y para establecer corrientes de simpatía y cordialidad que una estas fuerzas sociales orientadas hacia la cultura popular, se prepara una gran jira al campo de todas las Asociaciones en pleno.

Este acto tendrá verdadera transcendencia y ha de influir en la vida ulterior de las Sociedades de Cultura e Higiene.

DE COSAS VARIAS

LEMAS CÉLEBRES

De familias nobles españolas.

Abrantes.—*Más vale volando.*

Aguilera.—*A ninguno yo me diera si a mi propio rey no fuera.*

Aguirre.—*Omnia si perdidideris famam, servare memento* (Piérdase todo, sálvese la honra).

Aldana o Maldonado.—*Je te les donne, bien qu'elles soient mal données* (Te las doy, si bien sean mal dadas).

Arévalo.—*Sicut inter ignes luna minores effulget* (Como entre las estrellas brilla la luna).

Barnuevo.—*Gaudium Etenim Domini Fortitudo Nostra* (Nuestra fortaleza es el contento de Dios).

Belano.—*Susto violentia cedit* (Con firmeza cede la violencia).

Benavides.—*¡Adelante por la fe, mis ballesteros!*

Benosa.—*Fidelis vigilans ac victor pro rege, patriaque, die et nocte Benosa* (Benosa, de día y de noche, venturoso y fiel guardián del rey y de la patria).

Bethencourt.—*Ensalza siempre la vida en honra si no se olvida.*

Bustamante.—*Tejeros, Valcárceles y Bustamantes, fueron antes.*

Campaner.—*Phenicis inter aves nomen campana sonabit.*

Castel-Bravo.—*Si muero en la fama, viviré en la llama.*

Castro-Enríquez.—*Veritas vincit.*

Creus.—*In hoc signo vinces.*

Díaz de Tejada.—*Ecce beatificamus eos qui sustinuerunt* (Así santificamos a aquellos que le ayudaron).

Curiosidades.

Todas las carnes saladas, como el jamón, la lengua, etc., deben ponerse a hervir en agua fría y con no mucha lumbre, a fin de que se calienten lentamente.

Antes de freir las patatas y cuando ya están cortadas, conviene echarlas en agua fría y se-carlas con un paño al echarlas en la sartén.

Un ligero masaje con manteca de cacao limpia muy bien la piel del cuello. El masaje fortifica los músculos y la grasa nutre la piel.

Ha fundado España 10 Universidades en América, 9 en Italia, 2 en Holanda y 1 en Filipinas.

Las golondrinas pueden volar con la veloci-

dad de más de 200 km. por hora; las palomas no alcanzan más de la velocidad media de los buenos trenes.

En la composición de la corona de la Virgen del Pilar entraron 3.679 piedras preciosas; de las que 3.383 son brillantes, 5.925 rosas, 157 perlas, 90 esmeraldas, 78 rubíes, 46 zafiros; vale medio millón de pesetas.

Calcúlase que se necesitarían 700 mil lunas llenas brillando a la vez sobre el horizonte para tener la claridad que nos da el sol a medio día.

Los huevos y la carne.

Según M. Ballana, la clara de los huevos contiene 86 por 100 de agua, con 12 por 100 de albúmina y 5 por 100 de materias minerales. La yema tiene 5 por 100 de agua con 15 por 100 de materia azoada, el doble de grasa y un 5 por 100 de materias minerales. El huevo, en conjunto, tiene un 75 por 100 de agua: suministra, por lo tanto, a la alimentación 25 por 100 de sustancias nutritivas. Dos huevos sin cáscaras pesan, por término medio, 100 gramos. Resulta, por lo tanto, que veinte huevos representan con bastante exactitud el valor alimenticio de un kilo de carne cruda. Se deduce de esto que una gallina suministra en pocos días una cantidad de subsistencias alimenticias igual al peso entero de su cuerpo.

FEBRERO

Consejos higiénicos

Las enfermedades más comunes en este mes son: catarros pulmonares, calenturas gástricas, que a veces suelen tomar un carácter maligno, irritaciones de los intestinos y cólicos, sin dejar de presentarse algunos dolores de costado y erisipelas.

Las precauciones que se recomiendan en el mes anterior son también necesarias en éste, en el que se acentúa la primavera y empiezan a notarse los cambios de temperatura propios de ella.

Las personas que padecen de tos se librarán de éstos cuanto puedan, y hallarán en el abrigo y en el uso de la leche (sobre todo la de burra, tomada caliente en la cama) los medios más oportunos para mejorar su estado.

En el campo

Se continúan las labores y siembras del mes anterior. Se trasplantan, haciendo buen tiempo, los árboles frutales y los de sombra que no lo hubiesen sido en los meses de Noviembre y Diciembre, antes de las fuertes heladas; se siembran las patatas más tempranas y los linos. Se siembran las bellotas, hayucos y castañas, los sauces, alisos, arces y fresnos, se cortan las mimbreras y se aclaran los árboles resinosos.

En este mes deben hacerse en general las plantas de árboles y arbustos de hojas caducas, en razón a que ya no hay que temer las fuertes heladas.

Se continúan podando los árboles de sombra, y concluidos que lo sean los frutales de hueso, se comenzará

con los de pepita, como perales, manzanos, etc., etc., siendo los primeros los más delicados.

En Febrero suelen comenzar a florecer a campo raso los fresnos, olmos, almendros, romero, dafne, mosqueta amarilla (*kerria japonica*), hierba doncella, reina de los prados, violetas, narcisos y algunas anémonas.

La huerta

Se repican en sitios abrigados las plantas sembradas en el mes anterior; se renuevan las camas calientes para sembrar de nuevo berenjenas, pimientos, tomates, lechugas romanas y flamencas, que también se abrigan por la noche cuidadosamente. Siémbrense al aire libre rábanos, zanahorias, cebollas, cardo, apio, escarola, perejil y hierbabuena, empezando a regar, si se necesita, por las mañanas en poca cantidad.

El ganado

Las cerdas paren por este tiempo o están criando, en consideración a lo cual se las alimentará bien para que crien con desahogo, y si hubiera que destetar a los lechoncillos, se les dará salvado amasado con algún puñadito de centeno y granos de poco valor, hasta que la vuelta de la primavera proporcione más económica alimentación. Las patatas cocidas con un poco de sal, la paja más fina del tamo de las gramíneas o leguminosas y el centeno u otras semillas, formando todo una papilla espesa, es alimento muy apropiado para esta clase de ganado.

Mejoras agrícolas

Los labradores confunden la mejora y el beneficio; pero nosotros entendemos por mejorar aumentar el valor de una cosa, poniendo en su lugar otra mejor; por ejemplo, sustituir buenos caballos y buenos bueyes para el arado y la carreta o carro a los ya viejos, en vez de que la palabra beneficiar se aplica con exactitud solo al terreno. Hay dos especies de mejoras: una de reemplazo y otra de adición.

Refranes

En Febrero da el sol en cualquier reguero.

En Febrero busca la sombra el perro.

Si la Candelaria plora, ya está el invierno fora.

Lluvioso Febrero, año cebadero.

En Febrero, un rato al sol y otro al humero.

Agua de Febrero, mejor que la de Enero.

Nieve de Febrero, vale estercolero.

Cuando truena en Febrero tiembla el viñadero.

Por San Matías, iguala la noche con el día.

Cuando llueve en Febrero, todo el año ha tempero.

No lloviendo en Febrero, ni buen prado ni buen centeno.

Por la Candelera, está el invierno fuera; si nevó o quiere novar, el invierno por pasar.

Por S. Blas, las cigüeñas verás; y si no las vieres, año de nieves.

Por Santa Eulalia (día 12), siempre el tiempo cambia. Febrero cara de perro.

Aquí, en nuestra patria, sin libertad, forman pequeña fila los que realizan sus actos con independencia.

Hay miedo a perder el amigo; hay miedo a la venganza del adversario; hay miedo a sufrir quebranto en los intereses; hay miedo a ser arrojados del destino que indebidamente se ocupa; hay miedo a las penalidades de la vida; hay miedo al trabajo...

¡Qué tristeza! ¿A dónde iremos a parar por tan funesto camino? A ninguna parte, como no sea a la ruina y desquiciamiento de la Sociedad española.

Graña Valdés.

El Carnaval

Gritos, hurras, imprecaciones, blasfemias, todo se conglera en los días de carnes toledadas; la alegría del vivir se manifiesta paradójicamente en estos días en que se despoja el que quiere de la vergüenza o la cubre con un antifaz, haciéndola sucumbir.

El enemigo insulta, el amigo bromea, el desconocido nos saluda, y todos los mascarones arlequinescos que pasan junto a nosotros nos gastan bromas o nos vilipendian.

El sarcasmo con franca alegría mantiene, en la misma textura, todo lo verdadero, todo lo lógico de la vida, burlada un día, una hora, un minuto, por la máscara fatídica del despecho.

Colombinas, Pierrots y Arlequines, júntanse un momento y olvidan la traición, para confundirse en un ambiente alegre, disipador de penas y remordimientos.

¡Oh carnaval! cuán sarcástico eres y cómo te burlas de los que te brindan hospedaje fraternal. Cuán amargo es el vivir sin Carnavales. Con ellos se rompe breves momentos la monótona prosa de la vida, endulzada por ritmos candenciosos, poco duraderos, pero de gratos recuerdos....

¡Oh el Carnaval!

M. FERNÁN REY.

Gijón Enero 1913.



La armonía es el secreto del arte griego. Para no desfigurar el semblante, los cómicos se ponían máscaras. Aun en el combate, en el instante mismo del peligro, era el cuidado de la belleza el que los preocupaba; lo prueba la inscripción tosallana: "El pueblo levantó una estatua a Elatión por haber danzado bien durante el combate". Los espartanos, a quienes la flauta y los cantos de Tirteo los llevaban al enemigo, adquirían con el ejercicio de la danza esa precisión en los movimientos que caracteriza al soldado aguerrido.



ECOS Y NOTAS

D. Segismundo Moret y Prendergast.

Ha muerto D. Segismundo Moret, uno de los políticos más notables de España.

Si como político nos era casi indiferente el Sr. Moret, como hombre de ciencia que dominaba muy variadas ramas del humano saber, como sublime orador e incomparable maestro de la elocuencia, cultísimo ateneista, eximio pensador y amante fervoroso de las bellas artes, no pudo menos de inspirarnos irresistible admiración y

simpatía, mereciéndonos muy elevado concepto su relevante personalidad.

La pérdida de tan conspicuo representante de la intelectualidad española, tantas veces ilustre varón, honra de la patria, ha producido intenso duelo nacional, del que muy sinceramente participamos.

Los temas palpitantes.

Enseñanza y Agricultura, es el título de un libro recientemente publicado, en cuyas 224 páginas se recopilan artículos, trabajos periodísticos, estudios eruditos y conferencias agrarias, frutos sazonados de la copiosa fecundidad del director del Instituto de Jovellanos y docto catedrático de Agricultura D. Miguel Adellac.

Más que hacer un análisis del citado libro dedicado al interesantísimo tema de la enseñanza y la agricultura, tema tratado con la autoridad del que, como el Sr. Adellac, tiene motivos para conocerlo a fondo, creemos conveniente brindar al lector el sumario de los trabajos en el volumen contenidos, y que son los siguientes: El Problema de la educación, El Instituto y la Legislación, Colegios y Estudiantes, La Coeducación, Algunos colegios ingleses, Personal docente, La oposición, Los libros de texto, El Centenario de Jovellanos, Jovellanos y la educación del verdadero y aparente patriotismo, Jovellanos y Costa, El IX Congreso internacional de agricultura, La agricultura y los ciudadanos, el Socialismo en la aldea, la Agricultura asturiana, el Exodo rural, la Emigración y la usura, lo Económico y lo Agronómico, Jovellanos y el Centenario de los sitios, el Despertar de Aragón, el Colegio de la Correa, Comisiones de Exámenes, la Pequeña propiedad rural.

Y todo ello escrito con la brillantez y amabilidad de estilo que distingue la briosa pluma del Sr. Adellac, al que felicitamos, agradeciéndole la atención de enviarnos un ejemplar de su nuevo libro, con cariñosa dedicatoria.

Un congreso

Está definitivamente resuelta la celebración en Septiembre de 1913 del XI Congreso Internacional de Farmacia, que presidirá el ministro del Interior de los Países Bajos, M. Th. Heemskerck, en La Haya.

El Comité ejecutivo ha decidido organizar durante el Congreso una Exposición de fotografías de las farmacias del mundo entero, con cuyo motivo solicita de los farmacéuticos el envío de fotografías del interior y exterior de sus farmacias, laboratorios, etc. También pide se le haga saber, al mismo tiempo del envío, si puede conservar las fotografías para una colección permanente.

LECTURAS FESTIVAS

Anécdota.

Estando un gitano gravemente enfermo, fué el médico a verle, el cual manifestó a la familia que moriría pronto, pues ya tenía perdido el conocimiento.

Toda la familia fué entrando uno a uno en la habitación del enfermo, y diciéndole: ¿Me conoces? A lo que el enfermo no contestaba, y quedándose sola su mujer en la habitación, le dice:

—¿Por qué me preguntan todos si los conozco? ¿Ha llegado Carnaval?

En un ómnibus.

—¡Esto es intolerable, conductor! ¡El agua se filtra a través del techo!

—¡Agua filtrada! ¿Y se queja usted?

Un epigrama.

Vistiose de diablo, Antonio
un martes de Carnaval,
y al verle, exclamó Pascual:
—¡Qué mal haces de demonio!
Fuera de quicio el bolonio
y profiriendo mil ternos,
Dijo:—¡Voto a los infiernos,
tal cosa no he de creer,
pues me ha dicho mi mujer,
que me sientan bien los cuernos!!!

Tres indagaciones.

I.

- Su nombre de usted?
- Simón Gutiérrez.
- Profesión?
- Estudiante.
- Habita?
- Habita... diminutivo de haba.

II.

El hijo de D. Pantaleón se examina de botánica:

- Diga usted, joven, ¿qué plantas son más necesarias al hombre?
- Las plantas de los pies.

III.

Un estudiante de Medicina se presenta ante el tribunal, y después de mandarle sentar, le pregunta uno de los profesores:

- ¿Qué músculos emplea usted para sentarse?
- El estudiante reflexiona un momento, y contesta:
- Los mismos que para levantarme.

Un buen consejo.

Cliente.—Usted, que es mi abogado, ha de establecer mi demanda de divorcio.

Abogado.—Obremos con calma. ¿Hay para ello causa justificada?

Cliente.—¡Ya lo creo! Mi mujer me trata como a un perro y me hace trabajar como un asno.

Abogado.—Pues entonces yo no podré hacer nada. Tendrá V. que dirigirse a la *Sociedad Protectora de Animales*.



DE UN CARNET FEMENINO

Los cuidados de la belleza no reclaman complicaciones de la química moderna: se limitan a los productos naturales empleados con juicio y a los preceptos de la higiene.

La esposa de un embajador del segundo Imperio, cuya belleza hizo más por evitar complicaciones diplomáticas que toda la habilidad de su marido, tenía un carnet de belleza con estos diez mandamientos:

Acostarse temprano, con el estómago aligerado, y dormir sobre una almohada rellena de flores de lúpulo.

No leer en la cama y bañarse los ojos con agua de melloto.

En invierno tomar al levantarse el zumo de seis naranjas, y en otoño un vaso de zumo de uvas frescas.

Bañarse el cuerpo con agua de puerros, que es excelente.

Lavarse la cara con agua hecha de savia de primulas de los prados, que realza la belleza del cutis y da a las mejillas un juvenil frescor.

Recibir el correo impasible, y no turbarse por cualquier noticia mala que sobrevenga.

Hacer cada día, a solas, una hora de ejercicio con los talones planos.

A las primeras arrugas pasar los dedos por los pliegues de la piel, como si se alisara un papel de seda plegado.

Sonreír con los labios y no con los ojos, para evitar la fatal pata de gallo.

Ballar una vez por semana.



Os perdonará la mujer una audacia, pero nunca una descortesía.

La vanidad hace culpable la juventud de la mujer, y ridícula su ancianidad.



Nuestra Correspondencia

Sr. D. M. Fernández, Gijón.—Le agradecemos las simpatías de usted hacia CULTURA E HIGIENE, y gustosos aceptaremos la colaboración de usted siempre que el espacio nos lo permita y los temas o asuntos que trate se adapten a la índole de esta revista.

Sr. D. M. A. Morán.—Quedan inscriptos como suscriptores sus amigos D. Cándido Alvarez y D. Ulpiano Rodríguez.

Asimismo se sirve, la suscripción a Doña Rosa Viesques, Humedal.