

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 23 DE AGOSTO DE 1913

NÚM. 69

DE NUESTROS COLABORADORES

A Pin el Ajustador

CARTA XIV

Amigo Pin: como sospecho que te fatigan ya mis cartas, y porque en algo quiero lucir virtuoso, tú quedarás muy pronto libre de mis impertinencias y yo tendré al menos la virtud de no hacerme pesado.

Por no cansar tu atención, muchas cosas me dejé en el tintero, que buena falta te hacía haber oído; otras que te convendría saber, las callé adrede por no herir tus suspicacias, y algunas más me guardo por guardar mis espaldas, pues son cosas, ideas u opiniones que aún andan, por desgracia, en controversia.

No quiero, sin embargo, dar fin a estas epístolas sin afrontar el tema más arduo, pero también el más obligado; rehuirlo sería cobarde, y hacia él voy, aunque palpándome las ropas. Sólo te pido que si disientes de mis opiniones, tengas un poco de caridad conmigo.

Me refiero a lo que más ha de influir en tu cultura, en tu valía, en tu carácter y en tu conducta; quiero hablarte de la lectura que has de escoger y de la que has de desechar; de la que puede ilustrarte, de la que puede pervertirte y de la que te hará perder el tiempo miserablemente.

Ya ves que el tema se las trae, y ya te estoy viendo guiñar el ojo con gestecillo de maliciosa desconfianza. ¡Que tontin eres! ¡Si creerás tú que vengo con ínfulas de censor doctorado, o que te voy a copiar las listas del Sagrado Índice! ¡No, hombre, no! Cada uno en su puesto y yo en el que pueda persuadirte mejor de las enseñanzas que mi amistad me dicta.

¡Lo que has de leer!... ¡lo que has de no leer!... Puede que no falte quien te aconseje que no leas nada. Si lo hace para que en vez de leer, estudies, bien dicho está, pero si lo hace por aversión sistemática a vuestra ilustración y cultura, entonces, malo, rematadamente malo es el consejo.

Si yo creyera que el tiempo que te sobra del trabajo lo ibas a pasar estudiando, ¡ah!, entonces no sería yo quien te hablase de lecturas: entonces apartaría de ti todo libro de distracción, los que lucen por su amenidad, por las florituras

y adornos del ingenio, y pondría sobre tu mesa aquellos que te hiciesen en tu profesión más sabio e inteligente.

No sabes con cuánta satisfacción te imagino, recogido en tu comfortable casita durante las veladas del invierno, embebido en el estudio, mientras a la misma luz trabaja Conchita silenciosa, rematando gorrillos, pañales y baberos. Te veo que, entusiasmado con el estudio, tratas de darle a Conchita algunas explicaciones: si le hablas de la marmita de Papin te escucha sonriente; algo añade de su cosecha, cuando le hablas de las propiedades de la potasa o del cloruro de sodio; la veo dormirse si el tema de tu estudio y de tu explicación es de Mecánica o de Trigonometría, y la veo complacida, cuando al estudiar tú una lección de lengua inglesa, le explicas las palabras *beautiful, hamsomne, pretty, lobeli*.

¡Cuánto daría yo porque siguieses estudiando Matemáticas; que aprendieses a descifrar todos los problemas de la Mecánica; que supieses ver el alma de cada una de esas máquinas entre las que tú vives! ¡Cuánto te avalorarías estudiando las propiedades de los metales en que trabajas; que supieses el por qué de su dureza; la razón de su elasticidad; sus atracciones o sus ingratiudes, diré, para con otros cuerpos químicos que los solicitan y persiguen!

Si tal hicieses, si a costa de observación y de estudio supieses reducir a cálculos precisos los detalles y complicaciones de una labor o de un trabajo; si conocieses, guiado por la Física, los caminos que prefiere una corriente eléctrica, las vallas en que tropieza una onda de calor, las leyes a que obedecen tornos, volantes y palancas; si penetrases en los misterios de la Química y supieses cuántas afinidades, cuántos átomos, cuánto calor aporta cada cónyuge a esas bodas que bendice Vulcano, entonces, aun vestido con la manchada blusa, calzado de alpargatas, te sentirías en el taller rey y señor de la naturaleza, como de todas las fuerzas, vencedor de todas las resistencias.

Al obrero estudioso se le conoce enseguida; pronto se hace notar en el taller y en la fábrica; le escucha el ingeniero; le consulta el maestro; le respetan todos los compañeros. El que a costa de un estudio profesional y serio llega a esa notoriedad, no inspira envidias, sino general admiración; yo he visto con cuánta complacen-

cia, con orgullo de clase, se cita en los pueblos industriales a esos obreros aplicados e inteligentes.

Y no hay uno de esos que no se abra camino hacia puestos de confianza y de mayor jornal. Los he conocido ceñudos, agrios, poco simpáticos; otros, tímidos en extremo, como ruborizándose de sus propios méritos; los he visto de figura tan desgraciada que predisponía en contra de ellos, y otros de una expresión deficiente y dificultosa; y sin embargo, todos ellos ascendieron, todos están en los primeros puestos y todos vieron recompensados sus esfuerzos.

Los que a costa de estudio y aplicación ascienden, son los que pueden estar tranquilos luego en su trabajo, porque se imponen y su mismo mérito les sostiene, al revés de los que suben por influencias, por intrigas o malas artes, que tienen que sufrir las constantes reprimendas de sus jefes y el continuo desdén, las burlas, y hasta la resistencia al trabajo de los obreros.

Estudia tú, Pin, estudia, y a costa de las plácidas veladas en que te he soñado; a costa de lecciones bien aprendidas, ve soltando las cadenas, las grapas que te atan a la máquina como a parte automática de ella, en vez de ser tú su inteligencia directora.

Estudia para ganar más, para mejorar tu situación económica, por el orgullo que darás a tus padres y por amor a Conchita. ¡Así que no le caerá la baba a tu viejo cuando te vea señalado como valioso, inteligente y distinguido! ¡Pues no se pondrá pocos moños Conchita, cuando oiga las ponderaciones a su Pin, «al mi Pin», que dirá ella, recalcando el tono posesivo!

Debéis aplicaros los obreros, estudiar y haceros intelectuales en el trabajo, por patriotismo, para que no tengan que venir extranjeros a ocupar esos puestos más técnicos y de mayor dificultad. Por amor a tu patria; por su prestigio en el mundo, para que cese de ser explotada por otras naciones de mayor adelanto industrial, debéis esforzaros vosotros en el estudio. Por cariño a Gijón; por su emporio y nombradía, debéis aplicaros, llenos de noble emulación los obreros gijoneses.

Y ahora, ¡cualquiera, después de haberte hablado del estudio, después de haberte imaginado ante los libros de Matemáticas, de Química o de Metalúrgica, se atreve a ventar librajos recreativos! ¡Cualquiera te habla de novelas ni de versos, ni de los problemas sociales, a cuyas lecturas sois tan aficionados! ¡No, no, no! Ante el estudio, ante la aplicación técnica profesional, toda literatura está de más, y las más bellas producciones del ingenio son hojarasca que estorba.

Como que, aquí, con gusto y con estas recomendaciones terminarán estas cartas, si no temiese que fatigado a veces del estudio, bus-

cases distracciones menos sanas que las de libros o revistas recreativas.

Además: podemos quedar en una cosa; tú sigues estudiando y no haces caso maldito de las selecciones o preferencias que yo señale, y en cambio, podrás con ello aconsejar a Nemesio, que tanto lee, y que tan mal sabe escoger los libros.

Dale recuerdos míos y recibe un abrazo de tu amigo

MARIO GÓMEZ.



Aunque no todos los hombres hayan de ser agricultores, a todos interesa la educación agrícola, porque en las actuales circunstancias, tras cada uno de los intereses y negocios que en la vida nos preocupan, se oculta, a mayor ó menor distancia, un problema agronómico.

Cugat



Obra secular ⁽¹⁾

.....

Hay por ahí muchísima gente que presumiendo de progresiva, y creyéndose, ¡oh candor ingenuo!, vivir ya en aquella soñada era en que la humanidad haya alcanzado el sumum de perfección, hace tabla rasa con las obras de misericordia, considerando innecesaria, y hasta humillante, la práctica de esta hermosa virtud. Podremos presentir y hasta creer que el hombre en lo futuro llegue a perfectibilidad tan absoluta, a transformación tan completa, y a purificación tan espiritual, que libre ya de un sin número de necesidades materiales, pueda bastarse fácilmente a sí mismo sin los riesgos, penurias, desgracias y males que por doquier le acechan en la vida actual, efímera y precaria. Sí, nuestra imaginación puede tener toda clase de optimistas visiones de un futuro equilibrado y feliz, y nuestra inteligencia mirando hacia el pasado, observando el presente y escrutando el porvenir puede obtener concepciones venturosas de la humanidad a través de los siglos; pero, ¿cómo negar las desdichas en que es tan pródiga esta época de dura prueba y transición hacia otro mundo mejor y de más intensa felicidad? No puede ser; no puede negarse que todavía el mal hace presa en infinito número de seres y que la desgracia nos acecha sin cesar. Es más; si las manifestaciones del progreso suponen un bienestar, muy relativo por cierto, y un buen vivir

(1) Escrito con motivo de inaugurarse las obras del edificio que va a erigir el Monte de Piedad en esta villa.

más aparente que real, ¿qué cúmulo de necesidades, atenciones, deberes y apremios no imponen al individuo y a la familia las costumbres sociales de ahora?

Los hombres, ciegos de ambición, de ambición insaciable, marchan a conquistar un puesto colmado de bienes y dichas, de placeres y honores. El fin propuesto les hace prescindir de enojosas preocupaciones compasivas; la cuestión es llegar, caiga quien caiga. La lucha es horrenda. Los triunfadores, en las prominencias sociales, son señuelo tentador, espejismo engañoso de los mediocres que quieren elevarse, y si no imitar, fingir gandezas. ¿Cómo y de qué modo? A toda costa: hipotecando el honor y haciendo abstracción de la conciencia. En tanto, el orgullo triunfador, la ambición impotente, la sórdida y despechada envidia, han secado la fuente del sentimiento en los de arriba, los del medio y los de abajo. ¿Qué hacer en tal situación? ¿Cómo prevenir los peligros de ese lamentable estado de cosas?

Por fortuna, sobre la corrompida perversión mundana, se elevan siempre la virtud y la bondad invulnerables, como en el universal naufragio flotara el arca salvadora, de que nos habla la leyenda bíblica. La bondad y la virtud jamás extinguidas por completo del corazón humano, laten más intensas y fervorosas en los escogidos, que misteriosa selección reserva para hacer el bien desde las más altas a las más bajas posiciones sociales.

Son ya muy copiosos los frutos de la planta fecunda del amor, que nace y crece a través de todos los vendavales, más erguida cuanto más la azota el temporal de las pasiones. Muchas, muchísimas son las obras inspiradas por aquella idea. No es este el momento de catalogar y glorificar tantísimas fundaciones que perseverantes prodigan beneficios y consuelos mientras preparan honda transformación económico social.

Ellas son las grandes instituciones de economía popular donde se inicia práctica y metódicamente la solidaridad humana que todos preconizamos y que al fin se implantará en el mundo cuando el hombre esté capacitado moral e intelectualmente para cumplir sus altos destinos de perfección. A ese orden de ideas, a esa transcendental finalidad responde el Monte de Piedad y Caja de Ahorros. De su eficaz acción social, benéfica y económicamente educativa, nadie que juzgue serenamente las cosas podrá dudar.

Es preciso meditar la difícil e ingrata misión que sus beneméritos sostenedores se han impuesto, para no amargarles con irreflexiva ingratitud sus incesantes desvelos, sus estudios dignos de ser premiados siempre con el aplauso público, que fortalece el ánimo abatido en la callada lucha. No sólo porque ello supone acto de justicia, sino porque la debilitación de ese

generoso espíritu de iniciativas filantrópicas implicaría gravísimo daño para los desventurados hijos del infortunio.

El hombre a quien la adversidad se le atraviesa constantemente en el camino, y que, aislado, en medio de la muchedumbre bullidora, frívola, egoísta e indiferente, lucha en balde con la contraria suerte; el desvalido, el enfermo pobre, el apocado de espíritu, el impotente para la lucha por la existencia, a quienes la vida sólo les brinda la amarga copa del dolor; ellos podrán decir lo que vale el consuelo moral de un beneficio reparador, como los que constantemente prodiga esa gran Institución filantrópica, que ahora pone la primera piedra de la casa donde para siempre halle cumplido albergue.

La humanidad doliente verá en ese magnífico edificio la petrificación secular de una idea que en el transcurso de los siglos proclamará con muda elocuencia las excelencias de la caridad y la filantropía, primero; y el amor de los hombres y la solidaridad humana, después.

Esa obra magna inspirada por el bien humano, necesita de un gran espíritu que la anime, y de un talento preclaro que la dirija. Pues bien, cometeríamos notoria injusticia si al hablar del *Monte de Piedad y Caja de Ahorros*, omitiéramos el nombre de don Calisto de Rato y Roces que tuvo la virtud, la inteligencia poderosa y la férrea voluntad para coronar con el más positivo éxito esa colosal iniciativa que vemos convertida hoy en feliz y consoladora realidad.

El nombre del benemérito gijonés señor Rato y Roces, será enaltecido por las venideras generaciones, y la posteridad al tributarle gratitud suplirá, con creces, los méritos que el presente pretenda cercenarle.

FRANCISCO SUÁREZ ACEBAL.

Gijón, Agosto, de 1913.



Los españoles, harto educandos de Francia, por nuestra desventura, seguimos cuanto podemos las huellas del admirado país, al que damos el nombre de "hermano mayor" de la raza, regalándole un parentesco asaz contestable. Pero incapaces, por las vicisitudes históricas y por nuestra miseria mental presente, de imitarlo en los aspectos brillantes y plausibles, pretendemos seguirlo en las fáciles corrupciones que a nuestros ojos dan patente de cosmopolitismo y modernización. Hacemos como los niños ganosos de pasar por hombres hechos y derechos; remedarlos grotescamente en sus vicios.

B. Argente.

Bebidas frías y heladas

.....

El placer que causa el uso del hielo durante los calores del verano, y el precio cada día más económico a que lo ofrece al mercado la moderna industria, han hecho que se generalice tanto su consumo, que el estudio de la acción especial de esta substancia sobre la salud, constituye hoy un punto interesante de la higiene del estío.

El hielo obra sobre el organismo en dos conceptos: por su composición y por su baja temperatura.

Respecto a su composición, lo que más conviene divulgar es que el agua al congelarse pierde sus gases, que tanto contribuyen a su digestibilidad, y además, se despoja de sus sales minerales que tienen cierto valor nutritivo; en cambio, conserva las materias orgánicas que pudiera llevar en solución y que a veces son perjudiciales a la salud, y mantiene vivos ciertos microbios patógenos del agua, capaces de ocasionar enfermedades de cierta gravedad. Por cierto que respecto a este último punto, ofrece el hielo un fenómeno singular. Al helarse el agua, un número determinado de bacterias mueren; pero otras muchas, sobre todo las que tienen esporos, quedan con vida latente y sin visible reproducción; mas en el instante del deshielo, sea fuera o dentro del organismo, y como si se exaltasen todas sus actividades antes adormecidas, entran en una vertiginosa pululación que puede ser nociva a la salud.

Según los experimentos de Prudden, el bacilo de la fiebre tifoidea persiste vivo en el hielo y en aptitud de producir una infección experimental después de 103 días. Cadeac y Malet, manteniendo congelado durante cuatro meses un trozo de pulmón tuberculoso, han podido reproducir con él la tuberculosis en los animales. Todo lo cual quiere decir, que muchos microbios patógenos, acaso los más temibles, resisten perfectamente la acción del hielo; razón por la cual, puede ser éste alguna vez, origen de graves padecimientos infecciosos.

La observación de muchos hechos demuestra, además, la posibilidad de producirse graves epidemias de diarrea, por el uso del hielo fabricado con agua que contenga una excesiva cantidad de materia orgánica disuelta.

De todo esto se desprende, que el agua utilizada para la fabricación del hielo debe ser absolutamente pura, tanto en el sentido químico, como en el microbico; y que la salud pública exige que las autoridades se ocupen de este punto imponiendo a los fabricantes de esta substancia, el uso de aguas previamente filtradas o esterilizadas.

En cuanto a la acción fisiológica del hielo desde el punto de vista de su temperatura, conviene divulgar la idea siguiente. Que a poco que en su uso se traspasen los límites de la reacción orgánica normal, variable para cada individuo, se corre el riesgo de ocasionar alguna perturbación en la salud; pero que, mientras tanto esta relación de resistencia del organismo sea respetada, tienen los aficionados a las bebidas heladas un gran recurso para luchar contra los calores del estío.

De este principio fundamental, se deducen no solamente ciertos consejos sobre el prudente uso del hielo, sino la indiscutible superioridad higiénica durante el verano, de las bebidas meramente frías sobre las heladas.

La acción física del hielo sobre el estómago vacío, es irritante y hasta inflamatoria en ciertos casos; lo que explica la frecuencia de los catarros gastro-intestinales en los que abusan de él, y la regla conocida de todo el mundo, de tomar los helados al final de las comidas.

Cuando no es sólo la reacción local del aparato digestivo la que se traspasa, sino la reacción general del organismo, como sucede en los casos en que según frase vulgar, «se corta el cuerpo,» y se interrumpe bruscamente la transpiración de la piel, entonces pueden sobrevenir más graves perturbaciones de la salud: reumatismos, pleuresías, etc. De aquí se desprende el consejo de no tomar helados cuando por virtud de un gran ejercicio u otra causa se está sofocado y sudando.

En términos generales y para terminar, se puede decir, que, en buena doctrina higiénica, las bebidas frías que restan al cuerpo cierta cantidad de calor, sin correr el riesgo de traspasar los límites de la reacción fisiológica así del aparato digestivo como de todo el organismo, deben ser preferidas a las bebidas heladas propiamente dichas.



PENSAMIENTOS

El hombre absurdo es el que no varía nunca.

Augusto Marseille.

La intención hace el agravio.

Calderón de la Barca.

Gustos y disgustos son—no más que imaginación.

Campoamor.

Hombre cobarde no entra en Palacio.

Melgarejo.

Campoamor

.....

En la noble villa de Navia, cuna del gran poeta D. Ramón de Campoamor, se ha inaugurado el monumento erigido en honor del autor de las *Doloras* y de tantas y tantas composiciones poéticas, sentimentales, humorísticas y filosóficas que reflejan el estado de alma de la época en que floreció el eximio pensador, cuyas obras irradiarán siempre luz que ilumine el entendimiento humano y que guíe al hombre amante en las negras tormentas del corazón.

Tan humildes como fervorosos admiradores de Campoamor, nos asociamos efusivamente al homenaje que se tributa a su nombre inmortal.

Una anécdota de D. Ramón

Campoamor, si como poeta mereció tan legítima fama, como hombre de bondad sin límites se hizo querer irresistiblemente de todos.

Como nota curiosa que revela el eterno candor de su alma, transcribimos la siguiente anécdota referida por el distinguido escritor Luis López Ballesteros:

«Antes de sentirse vencido por los achaques, Campoamor daba todos los días un paseo por los bosquecillos del Retiro. Sentado en un banco de piedra o cruzando lentamente las verdes sendas, ha escrito muchos versos, sobre todo los que después ha coleccionado con el título de *Humoradas*.

También en el Retiro le acompañaba el culto femenino. Como a la puerta de Fe, en la Carrera de San Jerónimo, se detenían para saludarle las muchachas casaderas, las mamás y las niñas. Tal vez del fresco beso de una de éstas nació, en una tarde primavera, y en pleno Retiro, una de las más populares *humoradas*. Quizá Campoamor, al recibir la tierna caricia infantil, miró a la madre y se escribió en el puño de la camisa estos dos versos impregnados de la infinita melancolía de los recuerdos:

«Las hijas de las madres que amé tanto
¡me besan ya como se besa a un santo!»

La última vez que le encontré en el Retiro, estaba D. Ramón dedicado a un género de *sport* muy curioso y original. Apuntaba a los árboles con un *tirabeque*, semejante al que usan los chiquillos para cazar gorriones, y ponía en la operación todo su cuidado.

—¿Qué hace usted, maestro?

—Ya lo ves: cazo pájaros.

—Y ¿qué tal?

—Muy bien. Mira dame unas chinitas.

—Y ¿mata usted muchos?—le pregunté sonriendo al darle *las municiones*...

Se volvió hacia mí muy serio, y me replicó:

—¿Que si mato muchos? No, hijo, no; ¡ni por

casualidad! Si matara alguno, me moriría de pena y ¡adiós diversión!

...Muchas veces, cuando he leído semblanzas de Campoamor, estudios críticos sobre sus obras o análisis del éxito de sus *doloras*, he pensado que gran parte del encanto campoamorino se funda en ese paradojismo extraño y amable del cazador de pájaros decidido a morir de pena si por un *descuido* de puntería derribaba de su florida rama a un misero gorrión.

Llevemos a Campoamor hojas de laurel; pero su mejor corona es su propia bondad, esa bondad que le ha hecho decir en sus discusiones con los beatos:

—Dejadme en paz; toda mi filosofía es esta: «Sé bueno, y te sentarás a la diestra de Dios Padre.»



Los Exploradores Gijoneses

.....

(INFORMACIÓN OFICIAL)

Por el Comité Central, a propuesta del Local, ha sido nombrado jefe de la tropa de Gijón don Isidoro Aránguez, que ya venía desempeñando el cargo interinamente con gran acierto.

A partir del 20 de Agosto queda abierta la inscripción de aspirantes para formar la segunda sección del tercer grupo. Los que soliciten ingreso deberán presentarse en el domicilio social los sábados de 6 a 7 de la tarde.

El Comité local da las gracias al instructor de la tropa de Segovia D. Amando Escorial por los buenos servicios prestados al frente de la sección ciclista de la tropa de Gijón durante la permanencia de dicho instructor en nuestra villa.

Nos complacemos en reproducir la siguiente carta para que sirva de satisfacción a los exploradores gijoneses:

«Gijón 18 de Agosto de 1913.

»Sr. Presidente de la Comisión local de los Exploradores gijoneses.

»Muy distinguido Sr. nuestro: Rogámosie tenga la bondad de expresar nuestro agradecimiento a esa simpática agrupación, que tan dignamente preside, por la asistencia de los muchachos exploradores al campo de la fiesta organizada en provecho de los pobres por esta Asociación, y verificada en Somió el día 9 del corriente.

»Para demostrar nuestra complacencia por el brillante comportamiento de los exploradores

en ese día, la Comisión ha acordado permitirles la entrada libre, solos o en grupo, en la próxima jira, bastando para esto que vayan en traje de explorador o con el distintivo de la institución, para poder distinguirlos a la entrada.

»Al propio tiempo me es grato significarle que a cada explorador se le regalará una papeleta para la rifa de bonitos y valiosos objetos que se efectuará en el campo de la jira.

»Sírvasse aceptar esta modesta atención en favor de tan patriótica entidad, por cuyo triunfo hacemos fervientes votos; y con tan grato motivo nos reiteramos de V. afmos. y s. s. q. b. s. m.

Por la Comisión

DONATO ARGÜELLES.»

La Comisión local acepta gustosísima los obsequios que a los exploradores se hacen, máxime cuando son tan inmerecidos, pues al ponerse al servicio de la Asociación de Caridad no hicieron los muchachos otra cosa que practicar su hermoso código.

Hemos recibido la visita del bizarro capitán de Artillería don Alfredo Marquerie, jefe de tropa de los exploradores segovianos, que nos saludó en nombre del Comité de Segovia, del que es activo y entusiasta Secretario.

Gustosos le devolvemos el saludo, extensivo al Comité de dicha ciudad castellana.

El socio protector D. Eduardo Berdegú ha regalado a la primera patrulla del primer grupo una tienda de campaña, construída, con gran acierto, por el propio donante.

El Comité local se complace en enviar las gracias más expresivas a dicho socio protector por su útil donativo.

DE COSAS VARIAS

Un antiguo bacteriólogo

Se cree generalmente que la terrible teoría de los microbios—causa de tantos disgustos y preocupaciones—es una conquista reciente de la ciencia moderna; pero parece que ya se conocía, aunque no en todo su esplendor, en los últimos años del siglo XVIII. Así lo asegura una revista inglesa de Medicina, citando el nombre de Benjamín Martín, ilustre científico que publicó en Londres, en 1720, una obra sobre la tuberculosis, donde aseguraba que esta enfermedad era producida por unos animalitos microscópicos. Por incidencia, atribuía también la lepra y otras enfermedades contagiosas a la misma causa, apoyando su teoría con argumentos que la ciencia moderna

no puede desdeñar. El hecho es tanto más notable cuanto que es difícil admitir que Benjamín Martín pudiera ver, con los aparatos que se usaban en su tiempo, los microscópicos animalitos cuya existencia aseguraba.

El Etna

El cráter principal de este volcán se eleva a 3.313 metros sobre el nivel del mar, y desde los 2.083 está cubierto de nieve. En la erupción de 1669 cubrió con su lava de 33 metros de espesor en algunos puntos seis leguas cuadradas. Invadió 14 pueblos, entre ellos Catania, distante 16 kms., dejó sin hogar a más de 17.000 personas y destruyó un millón de encinas. Desde fines del siglo XV no bajan de 90 las grandes erupciones, sin contar otras mucho menores. La última fué en Mayo y Junio de 1877, y duró once días. Abrióse la cima en una longitud de 10 kms.; el volumen de la lava arrojada por la parte del N. fué de 22.860 metros cúbicos, y el de la del SO. de 4.156.000. En la parte septentrional se formaron dos nuevas cumbres. A pesar de todo, dentro del círculo de 170 kms. que está sujeto a sus tremendas conflagraciones hay 65 villas y aldeas escalonadas en la montaña hasta 800 metros de altura. La boca del cráter, a manera de embudo, tiene de ancho cosa de 300 metros, que se reducen a 12 en su fondo. Hase calculado que sus lavas vienen de una profundidad de 125 kms. y que son impulsadas por una fuerza de 36.000 atmósferas a un kilómetro sobre la cima más alta.

¿Cuál es el medio más práctico de comprobar la presencia de sales de cobre en las conservas alimenticias?

Se toman 15 a 20 gramos de la substancia conservada; se incineran y se tratan las cenizas en caliente, por un poco de ácido sulfúrico diluído en agua al quinto; si hay sales de cobre, se obtendrán en este líquido la reacciones siguientes: 1.^a Con una solución de ferrocianuro potásico, una coloración rojo obscura de ferrocianuro cúprico. 2.^a Con el amoníaco, un color azul, más o menos intenso, pero característico. 3.^a Colocando dentro del líquido de prueba una aguja de coser, por ejemplo, al cabo de poco tiempo se ven depositadas sobre la superficie de ella, partículas de cobre, bien reconocibles.

A veces, cuando la cantidad de sales de cobre es crecida, basta poner en contacto con los alimentos una gota de los reactivos antedichos, para que acusen la coloración característica.

La mujer debe manifestar su talento y su prudencia en los asuntos de la familia, no en los del Estado.

Pitágoras.

ECOS Y NOTAS

Revista del Monte de Piedad

Con ese título y para celebrar la inauguración oficial de las obras que esa Institución benéfica va a levantar en la Plazuela del 6 de Agosto, apareció con fecha 13 de este mes una lujosa edición de ocho páginas con distintos grabados y texto autorizado con las firmas de los señores Rato y Roces, Rodríguez San Pedro, Escolar, Suárez Inclán, Conde de Revillagigedo, Menéndez Acebal, Belaunde, Adellac, Ezcurra, Rato, Pimentel, Lara, C. Jovellanos, Rodríguez Menéndez, Espejo e Hinojosa, el director de *El Amigo del Pobre*, don Alfredo Alonso, Pachín de Melás, Cueto, Parres Sobrino, Ozalla, Feidet, Cuesta, Aguirre, don Sabino Acebal, don Agustín de la Villa, don Francisco González Prieto, don Francisco Menéndez Rúa, don J. Montefeliz y el director de CULTURA E HIGIENE, cuyo trabajo reproducimos hoy en nuestras páginas.

Donativos y obsequios

Varios y muy meritorios son los actos filantrópicos realizados por el Monte de Piedad con motivo de las suntuosas fiestas de inauguración de las obras de su proyectado edificio, entre los que descuellan el reparto de miles de espuestas abundantemente provistas de comestibles para las familias necesitadas, y las imposiciones gratuitas en las libretas de la Caja de Ahorros que poseen un sinnúmero de sirvientas; y no menos digno de aplauso es el obsequio de un día de jornal con que la Junta de Gobierno favoreció a todos los obreros que intervinieron en las obras generales de adorno y decorado, efectuadas bajo la activa dirección del inteligente maestro de obras don Juan Ortiz, que mereció generales felicitaciones por el acierto y laboriosidad con que supo llevar a feliz término su difícil cometido.

Siempre adelante

La numerosa prole de don Valentín Escolar ha sido aumentada con un nuevo vástago que dió a luz felizmente la joven y distinguida esposa del dignísimo director de la Escuela de Comercio, y bondadoso amigo nuestro.

Al felicitar a los Sres. de Escolar por el grato acontecimiento de familia, deseamos que la parturiente no sufra indisposición que pueda quebrantar su preciosa salud y que al robusto recién nacido no le aqueje más dolor que el de la vacuna, hasta que ingrese como explorador en la tropa gijonesa, por lo menos, y después... que le vayan al futuro *scoutista* con enfermedades.

Nombramiento acertado

Nuestro entrañable amigo el acreditado industrial y muy estimado ciudadano D. Ildefonso Segura ha sido nombrado vocal de la Asociación de Cultura e Higiene.

Felicitemos al Sr. Segura por el nombramiento, seguros de que sabrá hacer honor al cargo para que fué designado como sabe captarse las simpatías de cuantos le tratan.

Asociación filantrópica

Hemos sido atentamente invitados por la Comisión ejecutiva de la Asociación de Caridad y Cocina Económica a la jira celebrada por segunda vez en la magnífica posesión «Peláez» de Somió.

Damos las gracias más cumplidas por la atención, deseando que los desvelos que se imponen los dignos señores de la Junta en bien de los pobres, sean esta vez, como siempre, premiados por el éxito más completo.

Y una vez más les ofrecemos nuestras páginas para cuanto tienda a divulgar las bondades de esa Institución gijonesa de Caridad que tiene nuestras simpatías, por razones que CULTURA E HIGIENE expuso ya varias veces.



HIGIENE DEL BAÑO

.....

La acción del baño de mar, se debe a la combinación de tres factores importantes que obran simultáneamente sobre el organismo: la mineralización del agua salada, su temperatura y su efecto tónico especialísimo, que depende de la fusión de otros elementos, que analizamos.

El individuo que gozando de cabal salud se sumerge en el mar, es el que disfruta del total beneficio higiénico, el que se compenetra más íntimamente con la naturaleza y se deja influir de un modo directo, por los agentes físicos que le circundan. Recibe en primer término un baño de aire y un baño de luz, sin las atenuaciones de las vestiduras, pues sobran para este efecto todas las que no exija absolutamente el pudor. Experimenta el pasajero espasmo y la reacción reparadora; siente sobre toda su piel el golpear de las olas y es combatido sin tregua por el incesante movimiento molecular de la enorme masa líquida que le cerca, sacude y agita, presión rítmica estimulante, a la que responde, ya pasivamente con acciones musculares, ya con el ejercicio de natación que completa el cuadro higiénico. Entonces actúan los miembros con mayor fuerza, luchando con la resistencia del agua, que parece oponerse, sólo para ceder y demostrar la valía del esfuerzo que la vence; el pecho se dilata por completo con inspiraciones profundas y frecuentes, porque la leve agitación de aquel trabajo así lo reclama, el corazón apresura un tanto sus latidos, y el organismo entero parece que ensancha sus poros para dejarse infiltrar por la luz viva, el aire puro, la emanación salina, el movimiento de la ola, y por cuantas formas de la energía cómica, son capaces de transformarse en lo íntimo de su ser en vigor, fuerza y vibración vital.

El baño de mar, produce los efectos comunes a todos los baños fríos, y sin entrar a detallarlos todos por su mucha extensión, diremos que al sumergirse el individuo

en un medio de menor temperatura que la suya, merced al sistema nervioso, la sangre se retira de los vasos más externos o superficiales del cuerpo y se acumula en el interior de los órganos; que la rapidez y violencia con que se realiza la concentración, da lugar a que las oleadas del líquido sanguíneo lleven su acción estimulante a lo más íntimo de la trama de aquellos; y que por virtud también del sistema nervioso, se restablece el equilibrio—cuya ruptura dentro de la normalidad no puede ser sino momentánea—sobreviniendo la reacción, palabra de acabada exactitud con que expresa tanto el docto como el profano, la vuelta a los vasos superficiales del cuerpo del exceso de sangre que invadió el interior cuyo fenómeno acompaña siempre grata y uniforme distribución de calor que produce sensación de bienestar. La brusca sacudida que el organismo experimenta por el baño frío, es vigorizante para el sano, pero peligrosa para algunos enfermos, entre los que se cuentan desde luego los que padecen afecciones del aparato respiratorio algunos del sistema nervioso; y sobre todo del corazón y de los vasos sanguíneos, razones que abonan la necesidad del precepto facultativo.

EFEMÉRIDES

AGOSTO 1902

Día 9.—En el Convento de Capuchinos de Palma de Mallorca, fallece, después de horribles sufrimientos, una joven religiosa a la que le había penetrado un gusano por un oído.

Día 11.—La Diputación de Guipúzcoa acuerda por unanimidad establecer el Observatorio en el Cabo Machichaco, bajo la dirección de Orcolaga, costeando los gastos Guipúzcoa y Vizcaya.

Día 21.—Una erupción volcánica cubre de piedras y cenizas la isla de Yori Shima (mar del Japón) pereciendo 130 habitantes.

FECHAS NOTABLES

Año 1212. Batalla de las Navas de Tolosa.

Año 1217. Unión definitiva de Castilla y León.

Año 1210. Primera piedra de la Catedral de Burgos por San Fernando.

HOMBRES CÉLEBRES

Viriato.—*Jefe de los lusitanos en España; hombre valeroso, cuyo primer oficio fué el de pastor, después bandido y luego soldado. Logró sustraer a su patria del yugo de los romanos, a quienes venció constantemente; no pudiendo reducirle por la fuerza de las armas, recurrieron a la perfidia y murió asesinado (siglo II antes de J. C.)*

Demóstenes.—*El orador más célebre de la antigua Grecia: nació 381 años antes de J. C.; era hijo de un herrero y formóse él mismo su educación. Metiéndose piedrecitas en la boca venció su tartamudez. Fué adversario de Filipo, y enseñó a los atenienses con patrióticas arengas el amor a la libertad. Se envenenó a la edad de 59 años.*

Dorlling.—*Oficial de sastre, llegó por sus conocimientos y valor a feldmariscal prusiano; vivió en el siglo XVII.*

LECTURAS FESTIVAS

Anécdota

Entró un ratero que tenía aspecto de persona decente en una zapatería, y, sentándose cerca de la puerta, pidió que le sirvieran unas botas bien hechas y acomodadas a su pie. Le sirvió el dueño las mejores que había en la tienda, y así que las tuvo puestas, pisó fuerte como prueba de que le estaban bien. En aquel momento entró en la tienda otro personaje de su misma ralea, y tomando las botas viejas que el ratero se había quitado salió corriendo con ellas.

—¡Ah, tunante, ladrón!—dijo éste, y salió de la tienda corriendo como si persiguiera a su amigo.

El zapatero se asomó a la puerta de la tienda, y, viendo cómo corrían ambos tunantes, dijo con la mayor candidez:

—¡Ca; no le pillá!

Tomando el pelo

—Tiene usted un cabello muy rebelde y muy ingrato.

—Comprendo lo de rebelde, pero ingrato, ¿por qué?

—¡Ay señora! Porque la abandona a usted.

Un plato apetitoso

Al acabar de comer en un *restaurant*, dice un parroquiano:

—El jueves pasado me sirvieron ustedes mucho mejor que hoy. Aquella merluza con guisantes estaba riquísima.

—¿Por qué no me lo ha dicho antes el señor? ¡Si nos queda todavía de la misma!

El destino

Aconsejaban en cierta ocasión a Alejandro Magno que castigase a un hombre que criticaba todas las acciones de aquél.

—¿Por qué he de castigarle?, contestó Alejandro. Es destino de los reyes verse censurados, por más laudable que sea su conducta.

Rara avis

—Ricardo se casó con una mujer histérica, orgullosa, coqueta y malgastadora, y sin embargo, nunca tuvo con ella en su matrimonio el más pequeño disgusto.

—Indudablemente se querrian mucho.

—No. Es que se casaron «in articulo mortis», y era ella la que se estaba muriendo.

Un problemita

—El oxígeno es absolutamente necesario a la vida de los animales. Se descubrió en 1770.

—¿Y cómo vivían los animales antes de esa fecha?