

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO IV

GIJÓN 9 DE ENERO DE 1915

NÚM. 141

Ante la guerra.

II

El primer desencanto que produjo esta guerra, fué su facilidad: la Europa se vió en lucha horrorosa de la noche a la mañana, sin gran extrañeza y como cosa muy natural.

Si no hubiese sido ayer mismo, no creeríamos que el mundo pudiera despertarse tan tranquilo en medio de ese cataclismo. No hubo alarmas; no hubo protestas; no hubo pánico; las naciones acreditaron desde el primer momento su serenidad, su valor, su buena disposición para la guerra; ha resultado que la guerra es muy natural al mundo de hoy.

Nos hemos equivocado, pues, todos los que no creíamos posible tan bárbara conflagración; nos resistíamos a creerla, aun después de disparados los primeros tiros. No podíamos presumir que tinglado tan vistoso y adornado fuese tan frágil; que la tribuna política del mundo, donde flameaban amigas las distintas banderas y en la que se abrazaban las naciones, se hundiese a una leve borrasca.

Pero ahora sí; ahora tenemos que convencernos de que todo aquello era escenario de feria que había de venirse abajo a poco que quisiera pisar fuerte alguno de los actores. La política mundial; la diplomacia europea; el derecho internacional; lo que creíamos obra de paz, garantía del trabajo, fruto trascendente de la civilización y del progreso, eran una comedia, una farsa; y nosotros... nosotros, los espectadores, éramos unos cándidos.

Estaba tan alto y tan bien puesto el escenario!!... Nos hablaban tanto y tan bien de los humanitarios sentimientos de nuestros gobernantes!... Creíamos tanto en la sensibilidad de nuestras sociedades!...

Condolíanse, al parecer, cuasi lloraban, los magnates del mundo, cuando en una catástrofe morían dos personas; hacíanse de pueblo a pueblo visitas y zalemas, y a diario se cruzaban telegramas de felicitación o de pésame por fútiles motivos, y tan fuertes eran sus abrazos y tantos sus fraternales banquetes, que, subversivo había de ser quien no creyese, y tonto el no convencido. Era procaz el suponer que tan benditos corazones pudiesen provocar en el mundo conflagración tan espantosa.

Pero, la guerra actual echó abajo la tramoya, y hemos visto que aquellos que se abrazaban querían estrangularse; que las palabras de amistad ocultaban muy profundos rencores; que la obra no era de paz; que la organización política mundial era un ovillo de ficciones, y el derecho internacional, un tema bizantino.

Ha sido un desengaño doloroso; ha sido un desencanto de lo que creíamos progreso moral y afectivo del mundo de hoy. Si los más altos en la sociedad, los más poderosos, los responsables son aún tan fáciles a los impulsos bélicos, a la razón de la fuerza; si la sensibilidad de los escogidos y elegidos es aún tan roma al gran dolor de una guerra, ¿qué progreso, qué civilización era la nuestra?

Y ¡ay! ¡Si el desengaño viniese de tan alto, y las culpas fuesen de los poderosos solamente! Si así fuera, aquella civilización no sería desmentida ahora, y acaso esta guerra fuese sólo un incidente provechoso. Ante el fracaso de hombres y de sistemas el mundo buscaría rumbos nuevos y no se dejaría engañar tan fácilmente. Sabido es que antes de entregarse a un escepticismo agotador y antes de emprender de nuevo un camino, ya desacreditado, el mundo echa a campo traviesa, deshaciéndose al marchar de todas las tradicionales impedimentas.

En pequeño o en grande, ese fué el fruto de todas las grandes guerras: tras una lucha de razas o de hegemonía, todo revolucionó en el mundo: se reconocieron las farsas y se emprendieron nuevos caminos, pero... si el alma de la época era activa en la guerra y si la culpa era étnica, los cambios, la revolución, fué transitoria y tras algunas mejoras sólo se consiguió un cambio del tinglado.

Esa es ahora la mayor desilusión y el mayor desencanto, porque las culpas ahora están en las cumbres y en los valles; la predisposición bélica es defecto de sangre y mentís de estas civilizaciones.

Los pueblos que más alejados se creían de las bárbaras luchas del pasado; los que blasonaban de nervios más sensibles al dolor ajeno y los que más blasonaban de pacificadores, se enardecieron como bárbaros antiguos, en cuanto se les habló como los jefes bárbaros hablaban a sus pueblos.

Las personas que abrían los ojos llenos de pudor cuando leían el abordaje de dos esquifes,

la caída de un andamio o un desprendimiento en una mina, leen ahora impávidas los horrores de esta lucha, en la que mueren miles de miles de hombres. Había quienes parecían condolerse muy de veras de los malos tratos que en lejanas regiones sufrían esclavos salvajes o presidarios indómitos, y esas mismas personas se apasionan hoy por la lucha y leen con fruición los miles de muertos y de heridos que se les hizo al pueblo enemigo o al de sus furias.

Por una venal antipatía a los teutones, gozan unos de las rotas que les causan los rusos; por una discordancia con las ideas políticas de Francia se entusiasman otros ante los éxitos germánicos. Los miles y miles de muertos y de heridos no causan lástima; los que se creían más sensibles esperan todos los días noticias de nuevas bajas, de más muertos, de más bombas, de más heridos, de más infundios, noticias que se leen con verdadera fruición si estas calamidades son del beligerante que uno llama enemigo.

De las Universidades europeas no salieron más que inculpaciones apasionadas y parciales; los socialistas del mundo fueron los primeros en sumarse al credo imperialista; las iglesias no mandaron rezar, rezar de veras por la paz de los pueblos. No salió aún el primer grito de dolor; toda Europa está encrespada, toda arisca, como si no hubieran pasado por ella los últimos siglos de civilización.

Habrà, pues, cuando hablemos de la sensibilidad de los hombres de Europa, que ponernos en otras realidades, de las que se nos pintaban, y cuando nos comparemos con ellos, o cuando ellos al compararse con nosotros nos echen en cara rudezas, brutalidades o atávicas barbaries, sepamos y hagamos ver cuál es en el mundo nuestro puesto y nuestro grado de afectividad.

Y si el mundo no es capaz todavía de esos amores universales, y sí todavía el poder socio-métrico de los pueblos de Europa es sólo nacional, ejercitémonos en ese medio, en ese grado que será en el único en que se pueda alternar hoy.

MARIO GÓMEZ.



Monitor social

Preámbulo informativo de una Instancia

Con gusto transcribimos hoy el preámbulo de la Instancia elevada por la Agrupación gijonesa de Fabricantes e Industriales al Excelentísimo Comisario regio, presidente de la Junta de Iniciativas, a que nos referíamos en nuestro número anterior.

En números sucesivos iremos transcribiendo

las dos partes restantes que integran tan interesante documento, reservando para después los comentarios oportunos.

Helo aquí:

La Agrupación de Fabricantes e Industriales de Gijón, preocupándose hondamente de la crisis por que se atraviesa en España, consecuencia indirecta de la guerra europea, de tan funestos resultados para las naciones beligerantes, que en ella están derramando a raudales la sangre de sus hijos y devastando las regiones en que se disputa, ha abierto una información entre sus asociados para conocer hasta qué punto han sufrido ya los resultados de la penuria mundial que a todos agobia.

Comprende la información toda la industria fabril, el comercio de esta villa, etc.

De ella resulta que, salvo contadísimas excepciones que, bien por abaratamiento de primeras materias—exportadas antes y ahora obligadas a concretarse al consumo nacional—bien por un conjunto de circunstancias accidentales no se han visto precisadas a disminuir su producción, la mayoría, mejor dicho, la casi totalidad, tuvo que limitarla en proporción que oscila entre quince y sesenta y cinco por ciento de la fabricación normal.

Secuela inevitable de tal disminución fué el despido de operarios, que va a la par siempre de las paralizaciones de la industria y ello quiere decir que los obreros sin trabajo de las fábricas de los agremiados, están en la misma o muy aproximada proporción señalada en el párrafo anterior.

Hasta el presente, sólo una fábrica se ha visto obligada al cierre por falta absoluta de primera materia—«yute»—y si bien logró reanudar los trabajos, existe el temor de una dificultad o acaso imposibilidad de abastecimiento.

Pero el sacrificio que representa para muchas de ellas el producir antieconómicamente por bajo de la cifra normal, y el capital indispensable para sostener la fabricación si una gran parte de los productos pasa a los almacenes, en vez de salir directamente al mercado,—lo que por falta de pedidos es necesario,—pueden ser causas de la absoluta paralización de algunas; lo cual pondría en huelga forzosa unos miles de obreros.

Las causas señaladas por nuestros informantes, de la situación crítica por que atraviesan sus respectivas industrias, son varias; pero todas ellas consecuencia del trastorno mundial que la guerra está produciendo.

La más frecuente es la falta de pedidos que obliga, o a disminuir la producción, con el subsiguiente recargo en el costo de fabricación, o a almacenar lo producido en espera de venta, con el perjuicio que origina el inmovilizar un capital propio o ajeno, que no produce interés, o por el cual hay que abonarlo, según los casos

Es de observar que siendo muchos de los artículos que producen los agremiados, cuyos intereses intentamos defender, de los que tienen que sufrir competencia extranjera, en épocas normales, al disminuir en absoluto o siquiera en parte, la importación, parece que debiera forzosamente acudir a la industria española para surtir el mercado, aumentando con ello el consumo del producto nacional. Desgraciadamente, no es así, pues ha disminuido paralelamente dicho consumo, con gran sorpresa de los propios fabricantes, que no esperaban tal fenómeno; y almacenista al por mayor que se surtía por wagnones, se limita en la actualidad a pedir por piezas solamente; es decir, lo indispensable, habiendo quien en tres meses no ha hecho un solo pedido para procurarse numerario con el valor de las existencias almacenadas.

También en la edificación se revela la misma cautela y los contratistas de obras tienen que concretarse a realizar solamente las más inaplazables; con lo cual disminuyeron igualmente los pedidos a todas las industrias que proveen a la de la construcción.

Obedece tal limitación en el consumo a la del crédito, pues lo mismo el Banco de España que los Bancos particulares lo han restringido en tal forma, que operaciones que se hicieron siempre sin el menor reparo, se rechazan en la actualidad; y el descuento de giros se realiza con tales condiciones, que industriales y comerciantes se ven obligados forzosamente a limitar también su capital circulante.

Una gran parte de nuestra industria local lucha ya con la grave dificultad de adquisición de primeras materias en países neutrales para sustituir a las que antes importaba de las naciones beligerantes, viéndose obligada a buscarlas en Dinamarca, Estados Unidos y otros países. Ello se traduce económicamente, en un mayor costo de producción, tanto por la elevación del valor de aquéllas, como por la falta de comunicaciones directas que eleva los fletes de modo considerable; llegando en determinados casos el sobreprecio a más del cincuenta por ciento.

Otra causa de perturbación es que como la mayoría de esas industrias precisan de máquinas y accesorios que se producían en países beligerantes y ahora esas fábricas que los suministraban están destinadas sobre todo a la producción de material de guerra y servicios auxiliares, es muy difícil procurarse en el extranjero elementos de repuesto para nuestros talleres y los que se reciben vienen muy recargados de gastos, encareciendo, como consecuencia, la producción.

También tendrá que prevenirse nuestra industria contra la subida de precios—acaso injustificada—de los carbones; pues ello pudiera ser causa de gravísimos trastornos.

Por último: la única industria asturiana que

exportaba con verdadera regularidad sus productos—otros, como las tortas de semillas, se exportaban sólo accidentalmente—al extranjero casi en su totalidad, y que sostenía considerable número de obreros de ambos sexos, es la fabricación de sidra espumosa o achampañada que representa una verdadera fortuna para nuestra agricultura y cuyos principales mercados estaban en las Repúblicas hispano-americanas.

Como consecuencia de la guerra, en aquellos países se experimenta una crisis acaso mayor que en la propia Europa y de ahí que industria tan próspera, tan floreciente y a la cual se presentaba un brillantísimo porvenir con la apertura del Canal de Panamá, ya que permitiría más fáciles, más económicas y más rápidas comunicaciones con el Pacífico, se ve repentinamente anulando o poco menos, habiendo tenido ya que suspender la elaboración y embotellado y despedido de la mayor parte del personal.

Bien quisieran estos industriales buscar remedio a tal situación: y ese remedio en parte, pudiera estar en el aumento del consumo nacional y fomento del ya iniciado en Marruecos; pero se encuentra con el gravísimo inconveniente de que los transportes recargan enormemente el costo de las mercancías, pues tendrían que pagar para conducirla al Mediterráneo—flete e impuestos—tanto como a Buenos Aires; y a Santander poco más o menos, como a Amberes.

(Continuará).



Inmunidad natural y artificial contra las enfermedades infecciosas

IV y último

La luz y los ruidos muy intensos, por ejemplo, que al principio provocan gran molestia, y producen en nosotros movimientos reflejos de protesta, terminan, después de algún tiempo, por ser tolerados y hasta por desaparecer a veces de la conciencia. En la esfera psíquica, los más hondos pesares, ocasionados por desgracias de familia, de fortuna y hasta de honra, si se experimentan con cierta insistencia, llegan a producir una insensibilidad moral que los hace llevaderos hasta por los espíritus más susceptibles y delicados. El enfermo que por prescripción facultativa comienza a tomar pequeñas dosis de arsénico, de morfina o de cualquier otro medicamento tóxico, acaba por tolerar cantidades enormes de tales sustancias.

Ahora bien; como entre los venenos químicos ordinarios y los venenos microbianos no hay esenciales diferencias, y se halla hasta la saciedad demostrado que los microbios no matan

sino por las materias tóxicas que engendran, o, lo que es lo mismo, que toda infección es, en último término, una verdadera intoxicación, no hay motivo para dejar de reconocer al organismo en las enfermedades microbianas, la misma facultad de adaptación, de hábito, de creación, de inmunidad que se le admite y reconoce con relación a los demás venenos inorgánicos y orgánicos.

¿Pero de qué medios se vale la naturaleza para establecer esas defensas del organismo contra las infecciones? ¿Por qué arte, digámoslo así, de estrategia militar, sucede que la plaza fuerte, después de haber sido atacada una vez por el enemigo se convierte en baluarte inexpugnable contra la misma especie de microbios?

Según el profesor Mechnikoff y la escuela francesa en general, la resistencia del organismo es debida al aguerrimiento de todo un ejército de células especiales, que él llama *fagocitos*—que quiere decir devoradores de bacterias—, las cuales, a la menor voz de alarma, acuden al sitio de invasión de los microbios, y entrando en lucha con ellos, los arapan, digieren y destruyen.

Para Buchner, Ehrlich y otros autores alemanes, la defensa no se hace por ese ejército celular, admitido por Mechnikoff, sino por la formación en el organismo inmunizado, de antitoxinas o venenos microbianos, y que son como el producto químico de la reacción del individuo contra las infecciones.

Sea de esto lo que quiera, pues es posible que las dos escuelas lleven razón, y que la una no sea más que el aspecto biológico, y la otra el aspecto químico de la misma función de inmunidad, lo cierto es que, como deducción de estas ideas, la higiene actual cuenta ya con vacunas tan eficaces como las de la viruela y de la rabia, con sueros preventivos y curativos como el del tétanos y el de la difteria, y que, si el deseo no nos engaña, es de esperar que, en un porvenir próximo, se resuelva en este mismo sentido la preservación de la mayor parte de las enfermedades infecciosas para gloria de la ciencia y bien de la humanidad.



Mucho se ha hablado de los peligros de intoxicación por desinfectar con sublimado corrosivo, asegurándose por algunos autores que habían encontrado mercurio en la orina de individuos que habitaban aposentos desinfectados con sublimado. El Dr. Bertarelli ha examinado durante largo plazo heces y orinas de individuos que vivían en habitaciones desinfectadas con sublimado al 10 por 100, y no encontró ni rastros de mercurio, comunicando a la Academia de Medicina de Turín el resultado de estas notables experiencias. — *Revista d' Igiene e sanità pubblica*,

Vida femenina

Siguiendo el método de no recargar las páginas de CULTURA E HIGIENE con demasiados artículos extensos, y avalorando hoy nuestro texto varios trabajos importantes que constan en otras secciones del presente número, hemos de traer a ésta párrafos breves que, sin fatigar la atención de nuestras amables lectoras, les presten alguna enseñanza útil o curiosa.

La crianza del niño por su madre

La más exuberante colaboración en este problema es la maternal en todas sus manifestaciones.

Deber ineludible de la madre es el criar por sí misma a sus hijos, si expresamente no le fuera esto vedado por el consejo médico.

Son curiosas las citas de obras antiguas del infatigable y cultísimo Dr. Tolosa Latour, en algunos de sus trabajos en las numerosas revistas a que dedica su inagotable fecundidad. Entre aquellas se consignan algunas como estas:

«La leche de la madre es más conveniente al niño que otra ninguna, porque es semejante al engendramiento de gobierno que tuvo dentro de la madre.» (Bernardo Gordonio. Siglo XIV.)

«Están obligadas a criar sus hijos a sus pechos todas las madres cuando tienen buena salud, fuerzas, buen temperamento, buena leche y suficiente para alimentarlos. Es muchísima crueldad no criar las madres sus hijos a sus propios pechos, como todos los fines que las obliguen a no hacerlo carecen de piedad y de religión.» (Juan de Godoy. Siglo XVII.)

Sólo a título de curiosidad transcribimos estas citas, porque sobre este punto no es menester traer cita alguna. La ciencia médica ha pregonado unánimemente que la leche verdaderamente conveniente al niño es la de su madre; la Moral nos dice que es deber suyo sacratísimo el amamantarle; el Derecho, que las obligaciones no son renunciables, y la Naturaleza, con su infinita sabiduría, nos muestra a todas horas lo que debe hacerse.

¡Son muchas, sin embargo, las mujeres que se excusan de esta obligación sagrada, por egoismos impropios de madre, o por ridiculos prejuicios sociales, sobre todo en nuestras clases elevadas!

La protección de la juventud en Alemania

La Unión de las asociaciones alemanas de mujeres que preside la señorita Dra. Baumer, se propone la centralización de todas las obras protectoras de la joven. Se ha presentado a la Cámara prusiana un proyecto de ley para hacer obligatoria la construcción de escuelas complementarias en todos los municipios de más de

10.000 habitantes. De este modo la protección de la juventud en las aldeas será un hecho, organizándose conferencias y cinematógrafos ambulantes para educar jóvenes campesinas.

No sólo los Gobiernos, sino las asociaciones todas ejercitan una acción combinada y colectiva respecto a la educación física y la lucha contra la mala literatura y el alcoholismo.

Refugio para socorrer al niño de pecho

En Belfart (Irlanda), se ha creado un refugio para amparar los niños de pecho, de tres categorías:

- 1.^a Aquellos cuya madre murió de parto.
- 2.^a Los que tienen su madre en los hospitales.

3.^a Los hijos de viuda o madre soltera, las cuales se ven precisadas a trabajar fuera de su casa. (No se admite a un segundo hijo ilegítimo.)

Se les tiene en el campo. Las madres pagan 6,25 francos por semana y se admiten niños desde los ocho días hasta los dos años. De 112 niños cuidados en esta fundación, durante un año, sólo murieron seis por haber ingresado en mal estado.

Se les aísla en casos de enfermedad y están cuidados por jóvenes a quienes se enseña a ser enfermeras, abonando por la enseñanza 500 francos por siete meses, todo comprendido.

Lo más notable de esta obra es que ha contribuido, no sólo a salvar la vida de los niños, sino también a redimir por el trabajo a sus madres, que viven más tarde honradamente.

Las obras protectoras deben, por lo tanto, interesarse, no sólo por los huérfanos de padre y madre, sino por los que, teniendo madre, ésta no pueda alimentarles y socorrerles.

En Francia la obra de Porchefontaine es semejante a la que reseñamos.



Sección Infantil

El Niño

¡Un niño! delicada flor, paloma santa, ángel sobre la tierra.

Respetad al niño, porque escribió el ungido: «dejad que vengan los pequeñuelos a mí».

No le muestres fruta del bien y del mal, porque su delicado corazón siente un duro estremecimiento si ve desde lejos las facciones del Ángel de los delitos o del Ángel de la desesperación.

No amargues los días del niño, días escogidos; ¡que los vea puros como su alma!

El viajero por los desiertos áridos y ásperos montes, dichoso si puede fijar su vista en un

prado luciente, lejano, que, pasado, le recuerde memorias dulces.

Cuando el hombre siente el despecho y el fastidio en su corazón, dichoso si puede hallar una memoria en que derramar lágrimas, y más si esta memoria es tan santa como la de los días de su infancia.

Cuando el hombre siente el despecho y el fastidio en su corazón y recuerda los días puros de su edad primera, enternécese, se arroba y librase del desesperar... origen de muchos crímenes.

¡Ama al niño, cuida la flor, acaricia la paloma, respeta al Ángel!

MANUEL MILÁ FONTANALS.

El libro

Se atrinchera en las virinas de las salas de lectura, acechando a la ignorancia como astuto cazador y es cual foco de energía, que a la mente da vigor y su luz divina irradia sobre el alma limpia y pura.

Al obrero y al labriego él les habla con ternura de los árboles, asilo del canoro ruiseñor, de las flores, de las aves, de la vida, del amor, de los múltiples encantos y atractivos de Natura.

No repara en las fortunas; desconoce ese prejuicio que a los ricos y a los pobres, trastornándoles el juicio, hace odiarse, miserables e infelices en la tierra.

Es la tea que ilumina la verdad y ahuyenta el vicio y es del hombre el fiel amigo, que se impone el sacrificio de iniciarle en los misterios que la creación encierra.

N. CUESTA.

Propagaciones antialcohólicas

PREMIOS A LOS BEBEDORES

1. A los bebedores de aperitivo: una entrada gratuita para cualquier manicomio, con bono para camisa de fuerza.

2. Al aficionado al Vermout o a la ginebra: una enfermedad del corazón, una degeneración grasosa del hígado o una úlcera de estómago.

3. A los devotos del ajeno: una crisis epiléptica todos los meses.

4. A todo el que «mata gusano», esto es, al que bebe aguardiente por la mañana temprano: estancia anual en el hospital.

5. Al que paga rondas: varios días a la sombra en la cárcel.

6. Al recalcitrante: el verdadero y legítimo *delirium tremens*.

Aviso importante.—Todos estos premios se hallan garantidos por la Academia de Medicina.

La Revista Médica: *Salud y vida*.

DE LOS MORALISTAS

Yo persigo en mi sátira al vicio, no al vicioso.

Jovellanos.

Cuando se escribe contra los vicios sin nombrar la persona, todo aquel que se enoja, se culpa a sí mismo.—San Jerónimo.

Los delitos de sangre se suceden con mayor frecuencia los días en que se ven más concurridas las tabernas.—Doctor Lancry.

La niñez de algunos sabios

Dante compuso su primer soneto a los 9 años; El Tasso escribió sus primeros versos a los 10; Calderón empezó a escribir a los 13; Víctor Hugo fué laureado por la Academia de Juegos Florales de Toulouse a los 14 años; Byron versificaba a los 12; Meyerbeer daba sesiones públicas de piano a los 6; Claude Vernet dibujaba muy bien a los 7 años; Mirabeau escribía un volumen a los 11 años; Haendel compuso una Misa a los 13 años; Rafael comenzó a pintar a los 7; Weber hizo representar su primera ópera a los 11; Pascal había resuelto cuando tenía 12, las 32 proposiciones de Euclides; y, finalmente, todos conocen el caso de Mozart, que a los 3 años se hacía notar al piano, y a los 6 daba conciertos públicos y componía, causando admiración.



Pensamientos

¡Oh hombre! Te estimas demasiado, y aún no te estimas lo bastante.—Augusto Nicolás.

La ciencia de la corte es como la cirugía, que se aprende por las heridas de los demás.

Voltaire.

Más vale hacer bien a los malos en favor de los buenos, que privar de él a los buenos por causa de los malos.—Séneca.

Guarda tu casa, si quieres que tu casa te guarde.—Focílides.

Las lenguas de los aduladores encandenan los hombres a su perdición. Porque es grato hacer aquello por lo cual no sólo no se teme reprensión, sino se logran elogios.—S. Agustín.

¿Quieres perder a tu amigo? Adúlalo.

Marmotel.

Tratándose de necios, los más activos son los más peligrosos.—Joung.

Apenas hay hoy un Estado que no sea un Calvario, si se prescinde de la crucifixión de los ladrones.—V. Mella.

De cien hombres que pasan por honrados, cincuenta son malvados.—A. Frieria. (Tarfe).

De cosas varias

Consejos de un doctor

Si un hombre tiene una vida racional y sana, conservará su inteligencia hasta edad muy avanzada. Tengo ochenta años, dice el doctor Josiah Oldfiel, y ningún trastorno ha nublado mi inteligencia, pero me someto a un régimen serio, y sobre todo, como poco.

La experiencia demuestra que casi siempre se muere a causa de exceso.

He aquí sus consejos:

Tened nobles pensamientos y perseguid un ideal elevado.

Nutrid vuestra inteligencia de sabios conocimientos.

No perdáis el tiempo en tonterías.

Alimentaos con frutas, legumbres, huevos, manteca, pan y leche.

Evitad las sustancias alimenticias de inferior calidad.

Bañaos cada mañana friccionándoos fuertemente.

Cambiad la ropa interior diariamente.

Impermeabilización de las telas

Una mezcla de parafina y vaselina disuelta en bencina, impermeabiliza la tela sólo para el agua y la deja penetrable para el aire y el calor.

Es más, sobre las ventajas indicadas, que por sí solas bastarían para aconsejar ya por higiénicas las telas impermeabilizadas por ese procedimiento, tiene otras, si hemos de creer a los doctores Bertarelli y Mazza, que consisten en que la tela no pierde su flexibilidad, y en que la impermeabilidad consiente el lavado y es duradera y barata.

Sépanlo, pues, los *sportmen* y los enemigos del paraguas.

La sal en los alimentos

El caldo contiene 0,15 gramos de sal por litro (contra 0,72 gramos de cloruro potásico); la carne, próximamente 1 gramo por 1.000; los peces de mar son ricos en sales; la raya, por ejemplo, contiene 23 por 100; el chicharro, 10 por 100; la leche (de vaca) da 0,81 gramos de sal por litro (análisis de las cenizas después de incinerarlas); los quesos, más o menos proporción, según que sean de los llamados «salados» o «no salados»; el huevo contiene 1,12 gramos de sal por 100 partes.

Los alimentos de origen vegetal son muy importantes en nuestros climas: en 100 partes de alimentos absorbidos figuran por 77, o sea los $\frac{3}{4}$ de la alimentación total. Según el profesor Gautier, en 100 partes de legumbres frescas incineradas se hallan, como correspondientes a la sal; lentejas, 5,18 gramos; judías blancas, 3,71.

Curiosidades

Precio de algunas obras

Por el «Psalterio de Maguncia» (1487) se han dado 15.000 pesetas. Por la «Biblia de treinta y seis líneas», de Gutenberg (1459) 100.000, y por el «Decamerón» de Bocaccio (1471) 75.000 pesetas.

Por otras obras se han pagado precios fabulosos: «Las obras de Shakespeare» (edición original de 1623), vendida en 40.000 pesetas; las «Figuras de Molière», por Bocher, adquirida por 35 000 pesetas.

También una edición en griego, publicada por Didot en 1802 y enriquecida con dibujos de Prouhon y Gerard, ha alcanzado elevado precio, según puede colegirse al saber que acaba de venderse por 10.000 duros, casi la misma cantidad que se está pagando por un ejemplar de las «Horas de la Virgen», manuscrito de fines del siglo XV.

—
Un callista de Londres dice que los callos más rebeldes pueden curarse frotándolos todas las noches con vaselina.

La cura es sencillísima y sólo requiere mucha constancia.

Los pies doloridos se alivian mucho frotándolos con unguento de humamelis de Virginia.

Otro remedio más eficaz contra los juanetes incipientes es el iodo, a no ser que sea perjudicial para la piel.

—
El consumo diario para todo el mundo de películas cinematográficas es de 300.000 metros, o sea 100.000.000 de metros por año.



Ecós y Notas

Nuestra adhesión

CULTURA E HIGIENE se adhiere sinceramente a los actos celebrados en Madrid para honrar a los fundadores de *La Esfera*, cuya publicación constituye uno de los éxitos más grandes y brillantes del periodismo gráfico-literario español.

La magnífica e irreprochable confección material de *La Esfera*, sus arrestos para acometer las más difíciles empresas de divulgación de los tesoros que encierra la España histórica, monumental y pintoresca significan un gallardo alarde de inteligencia y voluntad verdaderamente admirables.

Con ser esto bastante para merecer los fundadores de *La Esfera* homenaje de todos los españoles amantes de las glorias patrias, hay para nosotros un motivo más que justifica la sinceridad con que nos adherimos a estos actos

honoríficos cual es la honrada filiación cultural de la notabilísima Revista homenajeada, que ha sabido sostener los prestigios de la cultura nacional avalorando siempre sus páginas con un texto de gran selección científico-literaria y romper con las preocupaciones y convencionalismos de la prensa al uso, acometiendo valientemente contra la plaga del flamenquismo que deshonra a España.

Nombramiento

Nuestro distinguido amigo y colaborador don Mario Gómez, ha sido nombrado director del Hospital militar de Vigo.

Le felicitamos efusivamente por tan honroso nombramiento.

De la Fiesta del Arbol

Con motivo de este acto cultural se cruzaron los dos telegramas que a continuación insertamos como dato oficial digno de consignarse:

Madrid: Ministro Fomento. Patrocinada por este ilustre Ayuntamiento celebróse hoy Fiesta del Arbol organizada por Asociación Cultura e Higiene. Plantáronse cien olmos. Asistieron autoridades, representaciones de entidades culturales, exploradores y quinientos niños escuelas. Presidente Asociación Cultura e Higiene.—Escolar.

El Excmo. Sr. Ministro envió el siguiente telegrama de contestación:

Presidente Asociación Cultura e Higiene: Celebro intervención de esa Asociación en fiesta tan simpática y me complazco en felicitar a la Junta Directiva por sus plausibles iniciativas.—Ugarte.

Intolerable

No se explica que aquí donde se vive en continúa protesta, nadie diga una palabra respecto a un artículo de primera e imprescindible necesidad que se viene expendiendo en condiciones absolutamente inadmisibles.

Nos referimos a las cajas de cerillas de que han de proveerse los ciudadanos sirviéndose forzosamente de las que les suministran las Sociedades monopolizadoras de tal articulito en forma de peligroso explosivo, cuyo uso y aplicación ofrecen todos los inconvenientes de que pudieran adolecer los más primitivos procedimientos de que el hombre se haya valido para producir la lumbre que le fué siempre indispensable... tea, pedernal, yesca y otros de cuyo nombre no queremos acordarnos...

Tal anomalía debe denunciarse a quienes están en el deber de evitarla, para librar al público de las molestias y perjuicios que le ocasiona la inicua explotación de que se le hace objeto obligándole a comprar esos fósforos que estallan como fulminantes... y encienden por casualidad.

Efemérides

ENERO

1903, día 10.—El globo *Venus*, del parque aerostático de Guadalajara verificó su primera expedición para observaciones meteorológicas en altas esferas atmosféricas, según lo acordado en el convenio de Berlín. El *Venus* fué soltado en Soria y los expedicionarios, comandante Calvo y teniente Millas, descendieron en la villa de Berlanga de Duero, donde varios campesinos sujetaron el cable para ayudar al descenso. Los aeronautas dominaron una altura máxima de 3.030 metros, teniendo una temperatura mínima de 4° bajo cero.

1853, día 11.—Con esta fecha se publicó una R. O. disponiendo que la dirección general del Cuerpo de Sanidad Militar fuese desempeñada por un *General* del Ejército.

En el preámbulo del decreto decía el Ministro de la Guerra que deseaba dar mayor impulso al Cuerpo, colocarlo a la altura de las demás instituciones dependientes de aquel Ministerio, etc., y concluía con el siguiente párrafo:

«Esto cree conseguír, Señora, colocando a su frente un *General* que, ajeno a las cuestiones de amor propio y de rivalidad, fáciles de surgir entre hombres que profesan una misma ciencia dentro de un Cuerpo facultativo, impulse con vigor la organización reglamentaria que se le dé, vigile el cumplimiento de los deberes con que cada uno sirve, estimule el verdadero mérito, y haga se satisfagan los filantrópicos desvelos de V. M. en bien del leal soldado español.»

ACONTECIMIENTOS NOTABLES

(Los grandes tratados de paz)

Los tratados de paz son interesantes por muchos conceptos. No solamente señalan el final de una guerra, y en este concepto, consagran de ordinario las adquisiciones de los vencedores, si que también crean un nuevo estado de cosas más o menos estable, con el que debe contar el porvenir. En esta sección sólo consignaremos sucesivamente los principales tratados que han modificado el equilibrio del mundo político.

Westfalia, 24 de Octubre de 1648.—(Osna-bruck por los protestantes. Munster por los católicos) preparado por Mazarino; partes contratantes: Francia, Alemania, Austria, Suecia; (tributaria de Alemania), España, Holanda. Por la primera vez firmase un tratado sin consultar al Papa; *Cláusulas esenciales*: Francia conserva la Alsacia; Suecia, la Pomerania Oriental; el Elector de Baviera, el alto palatinado; sistema federativo reconocido en Alemania, independencia de las provincias unidas y de Suiza. *Consecuencias*: fin de la guerra de los treinta años; preponderancia de Francia en Europa y de Suecia en el Norte; abatimiento de Austria.

Lecturas festivas

La ética en el cuartel

Un escritor inglés cuenta la anécdota siguiente:

En 1.º de Octubre del año 1912, en las filas del 70 de Cazadores un voluntario (soldado de cuota alemán) amigo del escritor inglés, estaba limpiándose los lentes, cuando aparecieron a una ventana de la barraca la nariz y el monoculo de un oficial.

—Rublitz—gritó el oficial, dirigiéndose al voluntario.—¿Cuál es la profesión de usted?

—Yo soy aspirante a la judicatura, Herr Kapitän—contestó el soldado.—Mi tesis del doctorado trata de las *Perversiones del sentido moral y decadencia de la ética innata bajo Justiniano*.

—¿Sí?—exclamó lleno de júbilo el oficial.—Pues usted es mi hombre. Va usted a barrerme completamente la barraca para la fiesta del sábado. Pero que quede como nueva, ¿eh?

Humoradas

En cuestiones de amores soy de los amadores que, al odio y al amor no interrumpido, hallan más divertida esta rueda incesante de la vida: amor, odio, desprecio y luego olvido.

¡Feliz quien como un canto del camino se deja ir y venir por el destino!

Se asombra con muchísima inocencia de cosas que aprendió por experiencia.

Campocmor.

Entre baturros

—¿De qué piensas disfrazarte estos carnavales?

—De oso, pa que no me conozca nadie.

—Aunque te mandes hacer un traje de alifante, habrá quien te guipe. En estos pueblos le conocen a uno hasta en la manera de andar. El único del pueblo que ha conseguido que no le conozcan pa Carnaval hi sido yo.

—¿Cómo hiciste?

—Me disfracé de señorito pero sin careta.

—Entonces te conocería todo el mundo.

—Quiá, hombre. Me fui a Zaragoza, y por más que pregunté no hubo uno que me conociera.

Un lector y un diputado

—Me dijo V. que cuando fuera diputado podría pedir lo que quisiera.

—Sí, es verdad, pero no le dije que se lo daría.