

# CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO IV

GIJÓN 20 DE MARZO DE 1915

NÚM. 151

## Monitor social

### Nueva Asociación

Residiendo en CULTURA E HIGIENE el elemento inicial de las Asociaciones que se van constituyendo bajo los lemas que titulan nuestra Revista, a nosotros corresponde, lógicamente, definir el carácter de estas entidades, propagar sus ideas, alentando los nobles propósitos que determinan su implantación en las distintas zonas circunvecinas de esta villa y su concejo.

Al presente, nos hallamos ante el instituto de una nueva Asociación de Cultura e Higiene en los Barrios Nuevos de Ceares. Este hecho edificante requiere hoy nuestro estudio y nuestro comentario.

Empecemos reflejando una observación optimista: la pasmosa facilidad con que los organizadores consiguen atraer incontables adeptos hacia su obra apenas esbozada, entre los sencillos moradores de los barrios en formación comprendidos en la zona interurbana de Ceares. Sin desconocer la importancia de la meritoria gestión formativa de los iniciadores que con tanto amor, abnegación y entusiasmo se decidieron a implantar la nueva Sociedad, a fuer de cronistas imparciales, cúmplenos decir que aquellos buenos vecinos les han mostrado su simpatía, su adhesión y su concurso desde los primeros momentos, de modo admirable. Desde las mujeres con su aguda intuición de lo bueno, lo noble y lo útil, hasta los jóvenes que ansían dignificaciones culturales para la vida moral e intelectual; desde el obrero que ha comprendido la necesidad de instruirse e higienizarse para poder realizar los fines de su mejoramiento, hasta el propietario, el comerciante, el industrial que ven en la cooperación y en la sociabilidad medios poderosísimos de llegar a alcanzar ciertos grados de armonía entre los distintos elementos que conviven en comunidad vecinal con idénticas necesidades de orden higiénico, moral y material, cuyo cumplimiento será más factible uniendo el esfuerzo y la voluntad de los unos y los otros, sin distinciones ni reservas, todos, repetimos, han demostrado un espíritu de afinidad, un pensamiento acorde, un deseo igual, resumidos en la aspiración de unirse ya sociarse bajo los lemas y las finalidades de la cultura y de la higiene.

Vaya seguidamente, ahora, una observación previsoras, adelantándonos a los acontecimientos. Meritoria y plausible es en alto grado esa altruista gestión de los organizadores, iniciada con facilidades grandes, pero que pueden ser muy relativas o circunstanciales. Hay que prevenirse. Las cosas nuevas impresionan vivamente la débil imaginación popular y a nada se la hace concebir esperanzas en milagros imposibles. La Junta organizadora, previendo lo que puede suceder, debe mostrarse desde los primeros momentos activísima, con esa actividad que infunde la convicción del gran bien que la obra emprendida está llamada a reportar; pero al mismo tiempo debe ser verídica y exacta esforzándose en hacer comprender a esos vecinos, que el éxito de tan grande empresa depende de la constancia, el celo, la voluntad que sepan poner a su contribución. Hay que renunciar a toda falsa promesa envuelta en vana palabrería. Quédese eso para quienes, falsarios y ambiciosos, sólo actúan en la cosa pública para atraer por medios reprobables, prosélitos incautos que les sirvan de comparsas en la farándula política. Ha pasado a la historia ese sistema de engañar al pobre pueblo ofreciéndole el maná llovido del cielo, halagándole la vanidad y atribuyéndole una fuerza avasalladora para lograr por movimientos impulsivos e inconscientes lo que sólo le es dable conseguir por la organización y la lucha razonada y persistente, por el estudio de los males que le aquejan y por el meditado acierto en elegir los remedios de oportuna y eficaz aplicación. En esto somos nosotros ejemplo de sinceridad, de disciplina moral, de acción reposada, metódica y oportuna, dicho sea con franqueza y con intención persuasiva.

Grandes entusiasmos sentimos por esta Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares. Largo tiempo ha que acariciamos la idea de su implantación. Varias semanas van transcurridas desde que los trabajos ejecutivos comenzaron. Sin embargo, sólo muy cortas líneas referentes a esta hermosa iniciativa hemos dedicado en estas páginas. Ni siquiera los nombres de la Junta Directiva hemos publicado. Esto demuestra que no sentimos impacencias ni pruritos de vanagloriar a nadie, ni de exagerar las cosas con oficiosos reclamos y con elogios deslumbrantes. Importa mucho entender que nuestro reposado método, revela una gran

fe en la virtualidad de la obra, cuyo triunfo ha de conseguirse sin ruidos ni alharacas. A eso vamos. Ya lo hemos dicho. Merecen nuestro aplauso y nuestra gratitud los dignos ciudadanos que decididamente acometieron la difícil empresa cultural, apesar de las facilidades que de momento les prestan los simpáticos vecinos de los Barrios Nuevos de Ceares, que quieren tener su Asociación de Cultura e Higiene emulando a los de Tremañes, Natahoyo, La Calzada, Granda y Vega y Gijón, donde se halla la veterana, que infunde, también, cariños a las cultas villas de Ujo, Trubia, etc., donde se están organizando idénticas instituciones. Sí, muy de veras les felicitamos, deseándoles ardientemente los más grandes éxitos en sus nobilísimos propósitos.

Prenda de la sinceridad con que les hablamos es la amable solicitud con que les prevenimos contra los riesgos de probables decaimientos, mientras les indicamos lealmente lo que, en nuestro entender, procede para evitar prematuras defecciones.

Ante todo, es preciso una absoluta identificación con la realidad, es decir, un conocimiento exacto de las condiciones especiales de la zona de población donde la nueva Sociedad se implanta, y un estudio completo de sus necesidades en el orden material, moral e intelectual, entiéndase bien, la gradación. Materialmente, la vida urbana de los Barrios Nuevos, de Ceares, está deplorabilísimamente dotada. Durante el invierno, es *materialmente* imposible transitar sus calles delineadas por importantes y nutridísimas series de edificaciones, relativamente aceptables que prestan albergue a muy considerable número de familias artesanas, en su mayoría, y a muchos pequeños propietarios e industriales, representantes de esa clase social honrada y laboriosa que ha sabido labrarse una desahogada, aunque modesta posición. El matiz vecinal de estas barriadas es, pues, de cultas y simpáticas tonalidades. Se advierte desde luego en todos sus moradores un gran amor a la pulcritud y el aseo personal y a la limpieza y el adorno de sus viviendas. Luego la cultura social de este vecindario contrasta visiblemente con las pésimas condiciones materiales de unas calles en estado primitivo, sin afirmado, sin caminos laterales, ni de cruce, cubiertas de lodo y llenas de inmundas charcas. Véase entonces por qué la primera necesidad que hay que atender inexcusablemente es el arreglo, así sea provisional, de las vías de tránsito, para que puedan prestar un servicio en armonía con esa decencia y ese atildamiento personales que distinguen a todos estos vecinos.

Pretender dar un barniz cultural con pretensiones científicas, e inculcar otras ideas de orden elevado, ya sean artísticas o literarias en ese elemento popular sometido a las más deplorables

condiciones materiales, equivaldría a ofrecerles un chocolate con *boroña*, completamente indigesto y fuera de lugar.

Percátese de esto la Junta; y al atender la buena dotación material de esa zona para ir, después, higienizándola y embelleciéndola, conseguirá formar la mejor base para su obra ulterior de educación moral y de cultura intelectual.

Preparación de la obra moral e intelectual, antes de emprenderla fundamentalmente con organismos tangibles y vivientes, será el curso de conferencias, ya anunciado, que explicarán los Sres. Ozalla, Huerta y Vigón, profundamente poseídos del espíritu, el carácter y la finalidad de las Asociaciones populares de Cultura e Higiene. Estas doctas personas sabrán, con sus sabias lecciones, preparar discretamente las inteligencias para comprender y las voluntades para actuar, señalándoles los medios de conseguir prácticamente esa suspirada dignificación moral e intelectual, basada en la higiene y la cultura.

Pero nos hemos extendido demasiado, viéndonos forzados a poner punto a estas consideraciones. Dejemos para otro día, si antes no nos lo ofrece la Junta organizadora hecho, el trabajo de bosquejar los procedimientos de cooperación y asociabilidad practicables para unir el esfuerzo de todos, mujeres, niños, jóvenes, obreros, propietarios, industriales y maestros en esa actuación vecinal que con esforzado ánimo acometen los organizadores de la Asociación popular de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares, cuya prosperidad ardientemente deseamos.



## Legislación protectora

.....

Según reciente R. D. del Ministerio de la Gobernación las Juntas de fomento y mejora de las habitaciones baratas, conforme a lo preceptuado en el artículo 4.º de la Ley de 1911 y 65 del Reglamento, se constituirán interinamente, y formarán parte de ellas un Arquitecto, y donde no lo hubiere, persona de profesión u oficio que se relacione directamente con el ramo de construcción; un médico y un concejal, nombrados por el Gobernador de la provincia, a propuesta del Ayuntamiento; dos personas designadas por el Gobernador de entre aquellas que se hubiesen distinguido notoriamente por su competencia en los estudios sociales o por su interés por las obras de carácter social y el Inspector del trabajo del Instituto de Reformas Sociales, allí donde lo hubiere.

Las Juntas así constituidas desempeñarán

interinamente las funciones que la Ley y el Reglamento las señalan, hasta que dictadas las instrucciones a que se refiere el art. 65 del Reglamento, pueda procederse a la elección de los cuatro vocales efectivos y a la constitución definitiva de dichas Juntas, etc., etc.

Juzgamos de interés extractar los párrafos que anteceden del R. D., publicado con motivo de la constitución de las Juntas de Fomento de Casas baratas de Vigo y Pola de Gordón; y que normalizan el procedimiento de las que se constituyan con igual carácter en otras localidades.



## Por los árboles y los pájaros

.....

Creemos oportuno reproducir las órdenes recientemente dictadas por el Inspector general federal de Montes de Suiza a los agentes forestales para que ejerzan vigilancia, no sólo sobre los trabajos de repoblación y explotación de montes, sino sobre las aves, a tenor de los siguientes preceptos.

1.º Evitar, en cuanto sea posible, las cortas a matarrasa, cuidar del subsuelo de los montes; bien entendido que esto no será inconveniente, desde el punto de vista de la economía forestal, para la regeneración natural de los repoblados.

2.º Reservar matorrales en las proximidades de los cursos de las aguas y en sitios tranquilos y abrigados, para mantenerlos en estado virgen sin ninguna intervención cultural. Estos son los sitios que los pájaros buscan con preferencia como refugio y para hacer sus nidos.

3.º Conservar los setos vivos que separan los campos en estado tan compacto y apretado como sea posible, y cuidar particularmente los zarzales. Del mismo modo, y en tanto que el forestal pueda ejercer su vigilancia, deberá cuidar de que estos zarzales crezcan y se conserven en los taludes de los caminos, en los sitios donde el suelo es poco productivo, etc., por ser sitios propicios para que los pájaros hagan sus nidos. Si existen superficies extensas (praderas, campos, viñedos) sin árboles ni zarzales, cuidará y plantará pequeños grupos muy densos de arbustos, como lugares propios para anidar, siendo entre ellos los preferidos las *thuyas* y el *chamacyparis*; las especies para este uso deberán escogerse entre las que tengan frutos que sirvan de alimento a los pájaros.

4.º Mantener esparcidos por doquier árboles viejos (robles, encinas, sauces) para los pájaros que en ellos hagan su nido con preferencia.

5.º Evitar en la medida posible que se practiquen clavos en los setos jóvenes, durante la

época en que los pájaros útiles anidan, en general, es decir, de mediados de Abril a mediados de Julio.

\* \*

Hallándonos a las puertas de la primavera, conviene difundir estos preceptos protectores; y en el número próximo extractaremos los principales artículos del *Reglamento para la aplicación de la Ley de Caza*, en defensa de los pájaros. Asimismo procuraremos divulgar un conjunto de iniciativas plausibles para desarraigar de entre los niños el sentimiento de odio que suelen profesar a aquellos, sean o no perniciosos para la agricultura.



## Pensamientos

El método es un poderoso auxiliar de nuestras facultades, a quien las ciencias y las artes son deudas de su progresivo desarrollo y de sus más fáciles descubrimientos. Con su auxiliar, la razón, se apodera insensiblemente de la verdad.

\* \*

El análisis no descubre los elementos absolutos de las cosas que pueden investigarse, sino los elementos de nuestro conocimiento de las cosas.

\* \*

Quien no piensa, nunca acepta con gusto el pensamiento extraño.

\* \*

La posteridad se admira de los hechos que nosotros hemos ignorado.

\* \*

La ciencia en ciertas manos, es un cetro; en otras no es más que una vara de payaso.

\* \*

La teoría es siempre un parásito de la práctica, un tirano y, muchas veces, verdugo.

\* \*

La demagogía es la hipocresía del progreso.

\* \*

No hay nadie más sabio que mil tontos juntos.

\* \*

La falsa ciencia es una verdadera ignorancia adquirida.

\* \*

En ciencias nunca sabrán nada los que comprenden demasiado pronto.

## Vida femenina

### Para las madres

De los múltiples e importantes deberes cuyo cumplimiento corresponde a la mujer por ley de naturaleza, se destacan con mucho relieve los de educar a su prole, como complementarios que son de los que realiza contribuyendo a la reproducción de la especie.

Tales deberes nacen de un instinto ciego e impulsivo, que conduce a veces a exageraciones por parte de la madre, muy perjudiciales para el hijo, y para que el inmoderado afán de aquélla por el rápido medro intelectual y físico de éste no resulte contraproducente, lo encauza la higiene dictando reglas adecuadas.

La madre se envanece por la precocidad del hijo y se entusiasma con el signo más leve que revele el alboreo de la inteligencia y con la más rudimentaria acción muscular que indique autonomía de movimientos. En uno y otro caso, dirige todo su esfuerzo a lograr adelanto; estimula las aptitudes del pequeñuelo y pregoná satisfecida sus progresos.

Fijándonos en el desarrollo físico y aun sólo en uno de sus aspectos, el de la progresión, o mejor, en los primeros pasos del niño, advertiremos desde luego a las madres, que la intervención imprudente, por anticipada, en este punto, puede atentar a la salud y quizá a la vida de sus hijos, y es con más frecuencia de lo que parece, causa de variadas deformaciones de los huesos y de los músculos, y aun de roturas de ligamentos cuyas lesiones son puertas que se franquean a infecciones productoras de gravísimos padecimientos.

Es constante y peligroso achaque en el que incurren madres y nodrizas, el de procurar que el niño se sostenga cuanto antes sobre los pies, adoptando la vertical, para lo cual le mantienen por debajo de los brazos, haciendo que pise sobre las rodillas de la que le proporciona tan perniciosa enseñanza. Ya en esta posición, deslizan las manos a lo largo del tronco, separándolas en seguida con rapidez, del cuerpo de la criatura, la cual, no pudiendo guardar el equilibrio, cae, de ordinario hacia adelante, en busca de sus naturales apoyos, poseída de un gran temor que le hace romper en llanto, sobre todo las primeras veces, ínterin se percata de que no corre riesgo con tal ejercicio, porque le auxilian oportunamente.

La lección descrita es el patrón a que se ajustan todas las demás, incluso las que se dan recurriendo a los aparatos, como paráléas, lazos y andadores de todo género, recursos que inútilmente procuran anticipar la bipedestación con erección del tronco. Pues bien; conviene

advertir que los niños no comienzan a andar merced a esas enseñanzas, sino a pesar de ellas, que lejos de conseguirse por tales medios la economía de tiempo apetecida, lo que se logra es retrasar la función y, como hemos dicho, producir a menudo deformidades.

Sin entrar en detalles anatómicos ni fisiológicos, impropios de esta publicación, que se propone vulgarizar los preceptos higiénicos, expondremos brevemente y a grandes rasgos las razones en que se apoyan nuestras censuras y consejos. En la tierna edad a que nos referimos, no se han individualizado, por decirlo así, en el organismo humano, los huesos que le sirven de armazón. Es decir; lo que después ha de constituir cada hueso, se encuentra en la primera infancia formado por varios núcleos óseos, de mayores o menores dimensiones, imperfectamente unidos por una substancia que aún no adquirió la consistencia necesaria, y sólo cuando el crecimiento lo determina, se sueldan las diversas piezas y adquiere el órgano, ya unificado, la dureza y resistencia necesarias para desempeñar su ulterior cometido. Se comprenderá, pues, que toda presión inadecuada, como la que sobre las extremidades inferiores ejerce el peso del tronco, no sólo se opone al lento y natural desarrollo de los huesos, sino que, a veces, los deforma y lesiona.

De otra parte, la columna vertebral en la primera edad presenta una sola curva, (dorsolumbar, de convexidad posterior) es decir, está conformada del mismo modo que la de los cuadrúpedos, en los que adopta una posición muy próxima a la horizontal o se confunde con la horizontal misma, según la especie, por lo cual necesita indispensablemente el apoyo de las cuatro extremidades. Para que sin perjuicio de tan importante parte del esqueleto se cambie su situación de horizontal en vertical, privándola del sostén de las extremidades anteriores que se hacen en este último caso superiores, es necesario que se convierta en una línea sinuosa, apareciendo las llamadas curvas compensadoras fisiológicas, propias sólo del hombre, y que los músculos y ligamentos adquieran el desarrollo necesario para mantener derecho el cuerpo, que alcanza entonces su gallardía y nobleza propias.

Columna vertebral erguida por la violencia, sin huesos hechos, músculos fuertes ni ligamentos duros, se inclinará viciosamente a un lado, se incurvará con exceso adelante o atrás, sufrirá distensiones y roturas ligamentosas y, si bien todas las posibles consecuencias de tales lesiones no se aprecian por la simple inspección, a lo menos la joroba, que es la más visible, debe impresionar el ánimo de las educadoras de la infancia, e impresionarlas en grado suficiente para que no caigan en la tentación de enmendar la plana a la naturaleza.

El anticipar la función, el desear que el niño se enderece y ande cuando debe estar inclinado sirviéndose de sus cuatro miembros, vale tanto como pretender que el estómago del recién nacido digiera carne en vez de leche, que su lengua articule correctas frases, etc., etc.

Resumiendo: proscribiremos la higiene toda práctica artificial para que el niño ande, y son perniciosos cuantos medios se utilizan con ese fin. El propio organismo del infante, por virtud del instinto, regula el grado y forma de sus movimientos. Estos comienzan por lo que vulgarmente se llama «andar a gatas», es decir, por deslizarse primero y andar más tarde a cuatro pies como los irracionales, y sólo lentamente, cuando el desarrollo muscular lo autoriza o los huesos lo toleran y la naturaleza lo quiere, buscando apoyo para sus manos en los objetos más próximos, se yergue el niño, y por derecho propio, por primacía de su especie, mira al mundo de frente sin levantar la cabeza y ensaya vacilante los primeros pasos.



## Sección Infantil

### Una excursión a Carrió

Salimos de Gijón a las nueve y media de La mañana, en formación de cuatro, yendo por junto a la Iglesia de San José, donde pasamos a la carretera de la Gran vía y llegamos a la Calzada; allí me detuve para hablar con un compañero, seguimos andando por la carretera de La Calzada entrando con permiso del dueño en un prado cuya salida fué una calleja muy estrecha, y siguiendo la carretera fuimos a bajar a Veriña donde hicimos una parada para volver a formar.

Terminada la formación seguimos adelante, como nuestra insignia nos lo dice; entramos formados en una aldea próxima a Veriña llamada Muniello y seguimos la carretera viendo pasar unos carros cargados de barriles pequeños, y detrás un carricoche. El caballo al vernos parecía que se iba a desbocar y uno de mis compañeros fué y le cogió por las bridas hasta que pasamos; seguimos andando hasta que llegamos a una arboleda donde acampamos.

Otros exploradores y yo nos pusimos a hacer la comida y terminada esperamos que tocasen a comer.

Luego que comimos pedimos permiso para hacer una pequeña excursión por los alrededores y con antejo de larga vista veíamos pasar los trenes que iban para Candás y Veriña, llegando hasta Aboño donde nos pusimos a jugar a «Asaltantes y defendedores» en unos terreple-

nes de arena. Terminado el juego nos pusimos a merendar y luego emprendimos la marcha hacia el campamento. Cuando llegamos ya habían marchado los demás. Dimos entonces la vuelta por el Musel y bebimos en la fuente llamada de hierro. Seguimos la marcha a Gijón dividiendo todos los puntos de la catástrofe producida en el Musel, fuimos por la carretera hasta llegar a La Calzada donde al pasar por el Natahoyo unos chicos empezaron a gritar como energúmenos hasta que por fin llegamos a Gijón.

Al llegar a la Iglesia de San José oímos tocar el tambor de los ctros que venían delante. Echamos a correr hasta que los alcanzamos llegando al local donde dimos el ¡hurra! y ¡viva España! yendo luego cada uno para su casa. Nos mandaron volver a las nueve de la noche para ir a buscar a nuestros compañeros que llegaban de Pajares en el tren de las diez de la noche; fuimos en formación hasta la estación; llegamos en el mismo momento que el tren entraba en agujas. Mientras se apearon esperamos en el andén y luego marchamos en formación y en Begoña cada cual fué para su casa y con esto queda terminada la excursión del domingo 7 de Marzo de 1915.

JUAN M. VILLANUEVA, (13 años) (1)  
Escultista del 1º grupo 6ª patrulla.

### Los hombres de chigre

Hay hombres que siempre están metidos por los chigres y los cafés perdiéndose el dinero en beber y jugar, sabiendo que su esposa e hijos están esperando por él creyendo que va a venir con el dinero para el sustento; pero le aguardan en vano.

Sale del chigre hecho un asco y escandalizando a la gente, blasfemando como si alguien le tuviera la culpa; llega para casa y empieza a pegar a su mujer. Al día siguiente le pregunta su mujer por el dinero y él contesta que no tiene nada y su mujer le dice que de qué le sirvió trabajar para después ir a perderlo al chigre, y añade: «ahora ¿qué vas a comer?», y él como si nada; no hace caso de lo que le están diciendo, y al otro día al chigre otra vez y así pasan toda su vida.

Los hombres de chigre no honran la patria; al contrario, la deshonoran en los chigres y en los cafés, perdiéndose el dinero y el tiempo, *que el tiempo es oro*.

ANGEL VÁZQUEZ, CIFUENTES, (12 años) (1)

(1) Alumno de la escuela de Santa Doradía nº 1.



✕ Sólo los espíritus débiles presumen explicarlo todo y comprenderlo todo.

## De cosas varias

### Pequeñez de las ondulaciones luminosas

Si reducimos 75.000 leguas a milímetros y multiplicamos el resultado por 1.612, por ejemplo, tendremos en tal caso el número de ondas de color rojo contenidas en el recorrido de la luz en un segundo; y podremos asegurarnos que es necesario, para ver el rojo, que nuestra retina reciba 514 millones de millones de sacudidas por segundo.

Pues bien; para expresar este número en cifras es conveniente escribir 514 seguido de 12 ceros, o sea 514.000.000.000.000; número cuya magnitud no se halla al alcance de nuestro limitado espíritu y que, al mismo tiempo, es más bien un dato de cuya realidad nuestra inteligencia tendrá serias dudas. Sin embargo, los hechos son estos y los métodos de la física moderna alcanzan la mayor precisión.

### Las quemaduras

Producidas por el fuego o un líquido corrosivo. Cállese rápidamente el dolor con la aplicación de compresas empapadas de solución saturada de ácido pírico, o bien de una solución saturada de bicarbonato de sosa. En caso que la herida no sea muy dolorosa, se procederá enseguida a secarla con compresas boricadas que se mantendrán en estado húmedo, o vaselina bórica extendida sobre un pedazo de papel chupón. Si son más que superficiales haga el tratamiento el médico.

El tratamiento, o la cura, se renovará por lo menos dos veces al día: las vejiguillas se pincharán cuantas veces haya lugar y procúrese ante todo que la herida se tenga siempre muy limpia por medio de lavados antisépticos. (Agua boricada, con preferencia a la fenicada.)

### Cometas eléctricas y cohetes refrigerantes

Partiendo del principio de que el agua se mantiene al estado de vesículas en las nubes por la electricidad, el físico Mr. Baudoin creyó que descargando las nubes por medio de cometas se determinaría la precipitación de gotitas. En algún caso obtuvo la lluvia que buscaba, pero sus ensayos fueron repetidas veces infructuosos, como lo fueron los de un ingeniero de Goolburga (Indias), Mr. Ellen, que aconsejaba lanzar a las capas superiores de la atmósfera cohetes llenos de éter, cuya pulverización y evaporación debía enfriar bastante el aire para determinar la condensación de los vapores y la formación de la lluvia.

### Aire puro

Los dormitorios deben ser las mejores habitaciones, porque en ellos permanecemos casi la mitad de nuestra existencia.

El procedimiento para lograr la no viciación del aire en el dormitorio, es la ventilación constante de él; como más sencillamente se logra, es dejando entreabierta la ventana de tal modo que el aire no dé directamente a la cama; las puertas permanecerán cerradas. La respiración se efectuará por la nariz.

La época mejor para habituarse a esta sana costumbre es el verano; una vez habituados, se se soportan sin molestia ni perjuicio alguno, las más bajas temperaturas de las noches invernales.

Siendo el aire nuestro principal elemento de vida, debemos esforzarnos por respirar un aire puro en todos los momentos de nuestra existencia, obteniendo a cambio de este pequeño esfuerzo, incalculables beneficios para nuestra salud.

### Varias velocidades

	En un segundo:
Caballo a paso.....	1,2 m.
Andarín a paso ligero.....	2 «
Caballo al trote.....	3,5 «
Viento en calma.....	4 «
Caballo a galope.....	4,5 «
Buque de vapor.....	5 «
Buque de vela.....	8 «
Un trasatlántico.....	10 «
Un patinador.....	12 «
Un tren de mercancías.....	12 «
La tempestad.....	17 «
Un tren ómnibus.....	18 «
Una paloma mensajera.....	18 «
Bicicleta en carrera.....	20 «
Caballo en carrera.....	25 «
Tren exprés.....	26 «
La golondrina.....	45 «
El sonido.....	330 «
Bala de fusil.....	430 «
Bala de cañón.....	450 «
Rotación de la tierra al Ecuador.	450 «
Movimiento de la tierra alrededor del sol.....	30 «
La luz.....	300.000 «
La electricidad.....	400.000 «



## Ecós y Notas

### Corroboraciones

El activísimo corresponsal de «El Comercio», en Ujo, e incansable promotor de la cultura en aquella villa, don José Costales, envió una crónica, publicada el pasado lunes en el diario gijonés, reflejando los trabajos que se vienen practicando para organizar allí una Asociación de Cultura e Higiene.

De aquella extractamos los siguientes pá-

rrafos en los que el Sr. Costales expresa merecidas gratitudes hacia distinguidas señoritas y respetables personas de aquella localidad, cuyos nombres nos complacemos en consignar en nuestras páginas, participando nosotros de esos sentimientos de agradecimiento que nos transmite nuestro querido amigo y suscriptor.

Helos aquí literalmente copiados:

«La comisión nombrada para organizar los primeros trabajos, la componen los cultísimos señores don Victoriano Rodríguez, don José Arias y don José Noriega, y de la ilustración e inteligencia de estos señores podemos esperar mucho».

«Son dignas de grandes elogios y de verdadera admiración por la ayuda grandísima que me prestaron para que la fundación de la Asociación fuera un hecho haciendo un trabajo impropio cerca de sus familiares y amistades las bellísimas y simpáticas señoritas Pilar Rubiera, Conchita Rubiera y Celia Arias, pues, si grande es la belleza de sus rostros, grande es también el cariño y el entusiasmo que sienten hacia esa Asociación, y que a ellas principalmente se les debe el que la Asociación que tanto anhelamos los que amamos la cultura y la higiene, sea ya casi un hecho».

Y por hoy nada más que corroborar las discretas opiniones vertidas por el Sr. Costales, respecto a que la cultura y la higiene son perfectamente compatibles con todos los recreos que animen y fortifiquen el espíritu, sin destruir físicamente a los individuos.

Y tanto es así que, aparte de otras muchas omitidas, en nuestro *Programa* de actuación higiénico-cultural, constan varias fiestas y recreaciones de sana alegría, al alcance de todos.

**¡Avante!**

Parece que al fin prevalecerá la idea, apoyada por el Ilustre Ayuntamiento, de construir la Casa de Correos en el solar de la plazuela del 6 de Agosto, perteneciente al Monte de Piedad, que se ha propuesto para dicho objeto a la Dirección del ramo, por acuerdo de la Junta de imponentes, refrendado por el Consejo de aquella benéfica Institución local, cuyo resurgimiento se inicia bajo los mejores auspicios para bien de este pueblo.

Nos congratulamos de consignar estas halagüeñas impresiones.

### Higiene hidroterápica

El joven y entusiasta profesor don Luis Huerta dirige, desde «El Comercio», un razonado y sentido escrito al Alcalde de Gijón indicándole una mejora higiénico-escolar que consiste en proveer las escuelas municipales de Baños para los niños.

Es esta una necesidad insistentemente pro-

clamada por la higiene y que ya está cumplidamente satisfecha en las poblaciones verdaderamente adelantadas. El Sr. Galarza debe atender esas indicaciones transmitiéndolas a los señores concejales, para ver de implantar los baños populares en esta villa, empezando por los centros de primera enseñanza, hasta llegar a los establecimientos industriales, centros de trabajo, etc.

He ahí una innovación que acreditaría al Sr. Galarza de hombre progresivo y de Alcalde a la moderna.

### Biblioteca en formación

El entusiasta presidente de la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos, de Ceares, nuestro particular amigo don Matías A. Tejera ha iniciado la donación de libros para la Biblioteca de esta nueva Sociedad, con varias obras de Armando Palacio Valdés, Quevedo, Marcos del Torniello, Vélez Albo y otros autores. También ha ofrecido una selecta colección de libros el futuro bibliotecario de esta Asociación nuestro estimado amigo y activo industrial don José María Suárez; nosotros hemos enviado ya, entre otros volúmenes, la colección de CULTURA E HIGIENE, correspondiente al año 1914, encuadrada, y son muchos los protectores de este centro de cultura popular que han prometido contribuir con donativos de libros a la formación de la biblioteca que se inicia.

### Un Congreso

En el próximo mes de Abril se celebrará en Madrid el primer Congreso de Doctores españoles, y para ello trabaja el Comité central organizador.

Tratará principalmente de la constitución de la Federación nacional de Doctores, de que estos prestan su concurso a la enseñanza social, y de la obtención de determinadas preeminencias para los que posean el título de Doctor.

### Sumario

Los números 60 y 70 de la Revista *Pro Infantia*, correspondientes a los meses de Enero y Febrero, contienen el siguiente sumario:

*El problema de la Mendicidad*, por don Manuel de Tolosa Latour.—*Los Tribunales para niños*.—*Informaciones de «Pro Infantia»*: Las Escuelas Selgas.—*Leyes extranjeras*: Gran Ducado de Luxemburgo.—*Consejo Superior*: Acta del sorteo de renovación de Sres. Vocales.—*Secretaría general*: Trabajos de la Sección Técnico-Administrativa.—*Crónicas*: Mundial, Española.—*Labor de las Juntas*.—*Disposiciones oficiales sobre Protección a la Infancia y Represión de la Mendicidad*.—*Juntas provinciales y locales*.—*Represión de la Mendicidad*: En Santander.—*Actos protectores*.—*Lecturas*: Libros, revistas y periódicos.

## Efemérides

### MARZO

1858, día 20.—R. O. circular a los Gobernadores, haciéndoles varias prevenciones para evitar la perpetración de los delitos, y el castigo de aquellos que no se hayan podido impedir.

—Motivó esta *Real Orden*, la frecuencia con que por aquella época se cometieron, en varias provincias, toda clase de atentados contra las personas y las propiedades, sin verse libres de la rapacidad de los malhechores ni aun los mismos templos.

Cuatro años después se notaba una recrudescencia por el mismo estilo que tenía consternada a la gente; y fué tan así que un cronista de aquel tiempo escribe que: «Madrid guardará luctuosa memoria de los robos y de los bárbaros asesinatos cometidos en su recinto durante el mes de Marzo de 1862». Y un periódico, por aquellos días clamaba por *establecimientos penitenciarios* a la altura de los adelantos modernos, *colonias* de la misma clase; y, entre otras cosas de carácter policíaco, pedía establecimientos en los cuales se *educaran los niños* de ambos sexos, arrancándolos del seno de la prostitución, del vicio y del delito»; cosas estas cuya implantación se debe a la cultura moderna organizada que deja sentir su benéfica influencia moralizadora y a la cual se debe principalmente el notorio progreso que alcanzaron en la actualidad las costumbres públicas y que hayan desaparecido casi por completo aquellos bochornos hechos de criminalidad y bandidaje perpetrados en plena ciudad, a la luz del día.

La cultura es, pues, la deidad tutelar que procura incesantemente el bien a los pueblos, eternamente amenazados por terribles plagas de criminales y por los, no menos terribles, azotes de la política desalmada, causante de las mayores desventuras sociales.

### ACONTECIMIENTOS NOTABLES

#### (Los grandes tratados de paz)

*Campo Formio*.—Negociado en 17 de Octubre de 1797. *Partes contratantes*: Francia (Bonaparte) y Austria. *Cláusulas esenciales*: Austria abandona la Lombardía a cambio de Venecia. *Consecuencias*: Francia rebasa los Alpes.

### HOMBRES CÉLEBRES

**Cleanto**.—Filósofo estoico; fué primeramente atleta y después discípulo de Cenón. Ganaba el sustento sacando por la noche agua de un pozo y estudiaba durante el día. Vivió en el siglo III antes de J. C.

## Miscelánea festiva

### En todo anda el gato

¿Y acaso no es su nombre el que parece como que preside los más arduos problemas que agitan al mundo?

Ved si no cómo se buscan incansablemente los tres pies al gato.

Ved cómo cada cual quiere llevar su gato al agua.

¿Quiénes no se echan el gato a las barbas?

¿Quién no pretende sacar la sardina con la mano del gato?

¿Dónde no hay gato encerrado?

¡Dios mío!... ¿No es casi todo gato por liebre?

Selgas.

### De Campoamor

Deja que mi ternura  
te cuente mis amores,  
porque soy cuando miro tu hermosura,  
un árbol abatido que echa flores.

Aunque es tu belleza  
para mí inaccesible  
te quiero, vive Dios, con la firmeza  
de un mártir de la fe de lo imposible.

### En la Bolsa

—¿Qué opina usted de estos valores?

—¡Hum! no me parecen muy católicos.

—Por eso voy a darme prisa en convertirlos.

### Entre padre e hijo

—Papá, ¿quieres ayudarme a hacer mi traducción latina?

—No me es posible, hijo mío; yo no aprendí latín.

—¿Qué padres tan buenos tuviste?

### Consultando

Un enfermo privado de la vista, se decide a consultar con un práctico en la materia.

Al empezar la consulta, le pregunta el oculista:

—¿Tiene usted confianza en mí?

—Sí, señor; una confianza ciega.

### En un examen de medicina

El profesor dice a los alumnos:

—Este individuo tiene cortada la yugular y dos balas le han atravesado el corazón. A consecuencia de esto ha muerto. ¿Qué haría usted en caso semejante?

—¿Yo?—responde prontamente un alumno:

—Morirme también.