

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

Año V

GIJÓN 5 DE AGOSTO DE 1916

Núm. 223

La aptitud asturiana

II.

Para mí, que, en mi artículo anterior, he quedado bastante bien, sobre todo en programas. Plan, superior; exposición, superior; yo, superior. Así podré decir, cual telegrafaba vanidoso, el torero del cuento.

Y yo que quedé tan bien—basta que yo lo diga—debo sostenerme a igual altura, y hoy debo revestirme de autoridad y autoridades para dar alguna altisonancia al tema. A desmayar, tiempo hay, y también a que me echen del baile, de modo que hoy toca sacar de las alforjas una erudición que mete miedo.

¡Vaya si mete miedo! Así que no son para llenar de pánico las arremetidas de un sabiondo! Pero, haylas que sufrir; no queda otro remedio. Yo recogí las citas y las notas, y no voy a quedarme con ellas en el cuerpo; para eso sí que hace falta un valor que yo no tengo. Además: el problema de que tratamos es muy grave, y como en Asturias hay muchas personas graves, muy graves, debemos caminar con seriedad y pies de plomo.

¡Y que no me gusta a mí dar seriedad a las cosas! ¡En seguidita iba yo a entrar por mi cuenta y riesgo en un asunto sobre el que se han tirado los trastos a la cabeza los muchos sabios que en el mundo han sido. Pues, vengan aquí esos sabios a guardarme la espalda, y antes de nada, plantemos el problema en sí, en su esencia, como dirían ellos; veamos si tiene realidad; si existe o no existe base cierta. Lo que siento es no tener ahora a mano un latinazo, que sentaría aquí a las mil maravillas.

¡La disposición innata, la especialización congénita de facultades; la influencia orgánica, étnica o geográfica en las diferenciaciones del espíritu!... Pues, no la hay, no la hay, dijeron muchos sabios y aún lo dicen algunos. Todo eso son monsergas; todos nacemos iguales; no hay medidas ni índices, ni ángulos ni localizaciones que valgan; no existen vocaciones nativas, y vamos por buen camino o vamos por el malo, según obramos y según lo merecemos.

Unos señores de muy lejos, muy lejos, de allá, de Grecia, anduvieron a las greñas sobre si la vocación y las determinaciones eran del espíritu solo, o eran del cuerpo, o eran del cuer-

po y del espíritu, y cuando ya parecieron olvidarse aquellas algaradas, vinieron otros, y otros después, a hacer nueva polvareda.

Uno de ellos, que se llamaba... ya no me acuerdo ahora, pero sí sé que era obispo de Hipona, llegó a decir que cuando acertábamos, era cosa de Dios, y cuando íbamos descaminados era cosa del diablo. Si los de Grecia no se habían puesto de acuerdo, estos tampoco, y corriendo los tiempos, siempre en igual pelotera, una vez llega un señorín que se llama Descartes, el cual nos dice que vamos hacia la derecha o hacia la izquierda, según nos enseñan mejor uno de los caminos; y otra vez es un tal Spinoza, que acaba por convencernos de que no somos nadie: que no sabemos por qué vamos, ni siquiera lo que queremos, y que no mandamos ni en la cabeza, ni en los brazos, y ni aún sabemos gobernar la lengua. Pa mí, que, esto de la lengua debió decirlo por Florenta la de Xuaco, que la tiene demasiado suelta.

Bueno: pues, luego, viene un señor Zocke, —muy loco debía estar—que se empeña en que las llamadas dotes naturales son tan sólo productos del ejercicio, y más después viene un señor Compte a sostener que eso de las vocaciones son coplas de calainos, y hasta dice que Aristóteles hubiera sido un gran poeta y Dante un gran filósofo si la situación histórica hubiese sido más científica para éste, o más poética para el otro. Aún se permite añadir que «la superioridad mental es siempre análoga entre las diferentes carreras humanas; que su elección depende de la situación especial en que cada hombre se encuentra, sobre todo, histórica, porque la especie domina siempre al individuo.»

Lo que más incomoda es que también don Juan Jacobo sale con la misma cantinela, señalando el puesto a cada hombre, según el medio, y diciendo que aquél que «se sale del que le fué señalado y para el que fué educado es hombre que ya no vale para nada».

Todavía, como quien dice ahora, y aun ahora, los hay que sostienen esas galanas teorías, y un Carlos Marx dice muy fiero que «el modo de producción de la vida material determina el modo de actividad social, política e intelectual, y por lo tanto, no es el modo de pensar del hombre lo que explica su manera de vivir, sino, por el contrario, su manera de vivir lo que explica su manera de pensar.»

Y ahora resulta que si hemos de seguir a todos esos señores, ya puedo yo guardar la pluma y dejar para mejor ocasión todas estas zarandajas. Si para todas las cosas servimos por igual y sólo el medio y el mayor ejercicio hace los genios, es inútil molestarse en analizar facultades para escoger carrera, ni en estudiar la vocación para seguir oficio. Y ya lo saben los de Llanes: ellos tienen que seguir siendo xarreros; los de la Vega de Ribadeo, navajeros, y los moscones, hortelanos.

¡Madre! ¡Y tantas asturianas como hay creyendo que sus rapaces sacan talentos de obispo! ¡Y yo que me creía haber nacido con grandes disposiciones para gaitero!...

Bien de sobra sé yo que en algo tienen razón todos aquellos señores, y no se puede negar que los cultivos, el comercio, las artes y la industria se han orientado casi siempre según los medios más propicios. Natural es donde no hiela, se cultiven los naranjos; que donde hay truchas se vean pescadores, y que donde hay arcilla se hagan pucheros. Lógico es que establecido en un país o un cultivo, o una industria, salgan de allí los genios que los perfeccionen, y yo no dudo que de San Claudio salgan portentos para hacer jícaras, y de las Defradas los grandes madreñeros. Pero, entre los diferentes medios que un pueblo tiene a mano, ¿elige siempre bien el que le ha de ser más próspero o más propicio? ¿No se dice que hay pueblos y que hay hombres que dejan escapar de entre las manos o por no verlos, aunque los tienen delante de los ojos, riquezas que ven y saben aprovechar los más extraños?

Grandes sierras, ricos montes, verdes prados tienen Tineo y Allande para criar ganados, y de abolengo ganadero son sus hombres, pero allí las reses son raquícas y pobres, de mala raza y mal cuidadas: en cambio, de aquellas aldeas más agrestes salen los más prósperos comerciantes de Madrid, los taberneros que mejor trastean a una clientela difícil y heterogénea.

Grandes montes y preciadas maderas hay en Cangas de Tineo, y allí no hay ebanistas, y allí van obreros forasteros a labrarlas: unas veces hacen allí traviesas los bosnianos y croatas, y ahora hacen duela obreros de Sevilla: mientras tanto, de aquellos riscos y umbrías, salen los empleados del Banco de España, los bolsistas, los camareros, los serenos de la Corte.

Tan abundante en pesca como la galaica, es la costa asturiana, y sin embargo, a los mares de Gijón van a pescar las traineras de Bouzas: los costeros de Navia y Llanes, de Colunga y Cudillero, van a morir de miseria, o hacerse millonarios en América.

De siglos traen Cabrales y Caso la fama de sus quesos; todo favorece allí a la industria le-

chera, y no obstante, la fama y la prosperidad llévanla pueblos de Santander que ha poco sólo hacían *afuega el pitu*. En nada ayudó la naturaleza a los de Taramundi para su industria, y sin embargo, cada casa de aquellas pobres aldeas es un taller de forjas. Todo brinda a los trubiecos para lucir y distinguirse en las artes mecánicas, abolengo industrial, labores variadísimas, los más grandes maestros; a pesar de eso, los prósperos, los ricos de Trubia, son comerciantes, acaso obreros aventajados antes, que han dejado la fábrica para desarrollar sus facultades en el tráfico.

¿No habla todo esto de la diferenciación de aptitudes en los individuos y en los pueblos? ¿No podremos presentar contra aquellas autoridades, otras tan buenas o mejores, que nos hablen de las disposiciones especiales de familias, de razas o regiones? Eso, hemos de verlo, ¡vive Dios!; y despejado ha de quedar el asunto en el próximo artículo.

MARIO GÓMEZ.

(Continuará)



Pro higiene social

.....

Si los esputos de los físicos en vez de ser recogidos y esterilizados, se arrojan al azar dentro y fuera de las habitaciones, esos enfermos van repartiendo, por donde quiera que pasan, gérmenes peligrosísimos, capaces de transmitir la enfermedad a cuantos tengan para ella disposición. He aquí por qué el hecho de escupir sin discreción ha cobrado una importancia grande, que a pesar de ser generalmente apreciada, aún no se ha procedido prácticamente para evitarla con la costumbre de no escupir en el suelo, adoptando para ello un servicio de escupideras higiénicas en todas partes.

Y en consecuencia con todo esto los enfermos son los primeros que deben convencerse, de que si han de seguir participando de la vida común, es indispensable que procuren no ser un peligro para sus conciudadanos, y para los individuos de su familia que les prodigan atenciones y cuidados. Y las personas sanas que, velando por su salud, tienen el derecho de impedir que se arrojen a su alrededor, productos patológicos que puedan sembrar la enfermedad, deben penetrarse de que para justificar y hacer efectivo este derecho, es necesario que ellos también se abstengan de escupir en el suelo. Los Gobiernos y las Autoridades por último, serán indignos de las funciones que desempeñan, si olvidando la defensa de tan caros intereses, no procuran en este punto poner límite y remedio a los perniciosos resultados que producen la ignorancia y el abandono.

La insolación y medios de prevenirla

..... Conclusión

Notter, un célebre higienista inglés, que ha servido mucho tiempo en la India, cree que en el fenómeno de la insolación intervienen además ciertos reflejos vaso-motores, que tienen su origen en la acción intensa de los rayos luminosos sobre la retina.

En la campaña de Egipto de 1882, fundándose en estas ideas, algunas tropas inglesas hicieron uso de gafas ahumadas que los defendieron a la vez de los resplandores del sol, del calor y de la arena del desierto.

Expuestos a grandes rasgos las principales causas y el mecanismo especial de la insolación, digamos ahora algo sobre su profilaxis.

Lo principal es que la cabeza y la parte posterior del cuello estén perfectamente preservadas de la acción directa del sol. Conocido como es hoy el carácter de la luz, y sabido que las ondas caloríficas del espectro son las que obran más intensamente en la insolación, se recomienda que el sombrero o la prenda que le sustituya, se cubra de una gasa o tela ligera, especie de cofia, de color rojo, amarillo o verde, que refleje o rechace los rayos más ofensivos del sol. Yendo más allá en el estudio de la luz, y en vista de las cualidades especiales y efectos perniciosos de los rayos Roentgen, se ha propuesto el modo de interceptar estos rayos, forrando la referida cofia con una delgadísima lámina de cinc; cosa que, siendo metálica, podría facilitar más la transmisión del calor, razón por la cual no nos atreveríamos a recomendar este medio.

Las demás prendas del vestido deben ser ligeras, de color claro y amplias u holgadas, para que no compriman el cuello ni dificulten los movimientos respiratorios.

Obligados a realizar una marcha a pleno sol durante las horas más calurosas del día, conviene elegir los caminos más altos y ventilados; preferir un paso regular, más bien lento que ligero, y hacer con frecuencia descansos a la sombra, en lugar fresco y, si es posible, provisto de agua.

La sed es la necesidad que más importa satisfacer en estos casos. El agua debe tomarse en pequeña cantidad y con breves intervalos. Las bebidas alcohólicas están absolutamente condenadas. La marcha no debe emprenderse nunca después de una comida abundante y en plena digestión estomacal.

Si a pesar de estos cuidados se inician los primeros síntomas de la insolación, deben en seguida prestarse al individuo los auxilios siguientes. Se le tiende a la sombra, y si es posible en lugar fresco; se le aflojan los vestidos; se bañan

repetidamente la cabeza, cara y cuello con agua fría, y se favorece la evaporación cutánea y pulmonar abanicándole, y hasta, si es preciso, por medio de la respiración artificial. Cuando el sujeto vuelve en sí, se le hace beber agua fría repetidas veces y en corta cantidad de cada vez.

Con todo lo hasta aquí dicho, creemos haber expuesto las principales ideas que sobre las causas, mecanismo, profilaxis y tratamiento urgente de la insolación, pueden interesar a los lectores de esta Revista.



Torpezas funestas

.....
Se presta a tristísimos comentarios lo que ocurre en el presente momento de la vida gijonesa.

En pleno período estival, los numerosos elementos locales que no ha mucho se habían reunido en el Ayuntamiento para organizar festejos veraniegos, después de fracasar sin conseguir siquiera ponerse de acuerdo en nada, dejando patentemente demostrada su incapacidad para realizar tal intento, de suyo sencillo y fácil, salen ahora del paso afanándose en ayudar con celo digno de mejor causa a la prensa local (¿?), que pretende poner una pica en Flandes celebrando corridas de toros en esos clásicos y proverbiales *grandes días gijoneses de la Semana de Begoña*, que por mil motivos, circunstancias de época y fuerza de la tradición tienen por sí solos un poder irresistible para poner en movimiento y atraer media provincia hacia nuestra villa, sin necesidad de gastar inútilmente energías y dinero en fiestas incultas que desmoralizan al pueblo y agotan su ya escaso peculio.

Con lo anteriormente escrito resumimos en pocas líneas cuanto hay en este desdichado asunto, e insinuamos sus derivaciones funestas.

Terminamos, pues, lamentando lo que ocurre en este deplorable momento de la vida gijonesa. De ello se deduce que los aludidos elementos carecen de verdadero espíritu de asociación e iniciativa y de actividad inteligente y voluntaria para realizar obras colectivas con altas miras puestas en el progreso cultural del pueblo y en la natural satisfacción de sus necesidades materiales, sin lesionar altos intereses de orden moral.

Sí; el caso es bochornoso: La ocasión de un pueblo para demostrar su espíritu organizador, su adelanto industrial, su aptitud para armonizar los elementos artísticos con las bellezas naturales que posee, para, en suma, demostrar que sabe divertirse cultamente, celebrando sus tradicionales fiestas, ha quedado reducida a unas corridas de toros en digno *pendant* con unas probables *tómbolas* de feria. Es lo último a que se puede llegar... ¡Qué tristeza!

Vida femenina

Trabajar es rejuvenecer...

A LAS MUJERES ESPAÑOLAS:

Es curioso que, siendo la juventud tesoro del que todas habéis disfrutado por igual, le enviéis en las que actualmente le poseen las que ya le gozásteis, y sabiendo que irremediablemente ha de pasar, os sintáis orgullosas de él, como si fuera mérito propio, las que aún le estáis gozando.

No hay que estar orgullosas de ser jóvenes, niñas, hay que aprovechar la juventud para sacar de ella todas las provechosas preparaciones para la plenitud de la vida. No hay que lamentar la juventud pasada, mujeres, si ella os trajo la bendición de la madurez. Llorad, sí, los años perdidos, pero nunca los años pretéritos; y para no tener que llorar, haced cosecha, no sólo de horas buenas que podáis recordar, sino de buenas obras que podáis realizar en los años maduros de la vida.

«Ya no hay solteronas», dicen las mujeres de Norte América.

«Mientras duró mi juventud, es decir, hasta los sesenta y cinco años...—afirma una escritora y feminista ilustre—, trabajé nueve horas diarias; ahora ya no puedo con tanto: tengo ochenta y tres; trabajo seis horas..., y soy feliz.»

He conocido a una mujer de cerca de noventa en Boisfort, pueblecillo de los alrededores de Bruselas. Viuda de un hombre de talento, cuyos trabajos compartió durante un largo y feliz matrimonio, hoy vive en una casa de campo, rodeada de flores y de juventud, interesada por el último de los problemas sociales, alentando y aconsejando a todos los que se acercan a ella, sonriendo con las ilusiones de los jóvenes, esperando con todos los que esperan, acariciando a los niños, auxiliando con el consejo a los que dudan. Sobre el cabello blanco lleva una cofia de encaje negro, y no le falta, ahora que tiene cerca de un siglo, la admiración apasionada y la amistad un poco ilusionada de los hombres mejores entre los mejores de su patria y de fuera de ella.

Jane Addams, acaso la mujer más famosa del mundo actual por la intensidad de su trabajo y de su influencia social en su patria y fuera de ella, por su producción literaria, por su vida completa, llena como ninguna de esfuerzo y de labor incesante y útil, tiene más de cincuenta años. Sin embargo, dice hablando de ella un periódico: «¿Quién se atreverá a decir que Jane Addams no es joven?»

Y es cierto. ¿No es joven un ministro a los cincuenta años? ¿Por qué no ha de serlo una

mujer que esté realizando obra tan importante como la suya?

«Ya no hay solteronas», es decir, ya no debiera haberlas; ya no debieran existir esas pobres mujeres que se sienten ridículas porque pasan de los treinta y cinco y no se han podido casar. ¿Acaso están casados todos los hombres de esa edad? Bien pueden lamentarlo por motivos sentimentales, como pueda lamentarlo el hombre que por la misma índole de motivos no haya realizado su amor; pero si han sabido crearse como el hombre una actividad útil y consciente, habrán como él substituído las ilusiones de amor que hayan fracasado con las ambiciones más nobles del trabajo y del éxito. Y si están realizando algo que les interese muchísimo, no se acordarán de suspirar con desolación el día en que al mirarse al espejo se encuentren en las sienes el primer mechoncillo de canas. Pensarán, como el hombre, que canas y arrugas son las honrosas cicatrices de la batalla por la vida, y no se les ocurrirá la idea insensata de que nadie puede desdeñarlas por ellas... Con eso, abstraídas en el interés de su vida propia, no les tendrán rencor a las que se casaron ni envidia a las chiquillas que aun se pueden casar. El matrimonio es—cuando es verdadero matrimonio—una de las formas más altas de la felicidad, tanto masculina como femenina; pero no es la única.

G. MARTÍNEZ SIERRA.



Filantropía cultural

.....

Obedeciendo a impulsos de compasión y simpatía hemos dado en estas páginas algunas notas reflejas del íntimo vivir de los pobres ciegos.

Pretendíamos así avivar idénticos sentimientos en el corazón de cuantos nos leen, y disponer las ajenas voluntades en favor de esos desgraciados.

Y con ello también quisimos contribuir, en la forma y medida a nuestro alcance, a generalizar la idea del deber que existe de prestarles asistencia social.

Con ese fin expondremos aquí los procedimientos y los medios razonados por la cultura filantrópica para socorrer a los ciegos pobres.

Los socorros que necesitan los ciegos indigentes se refieren a sus medios y modo de existencia. Para vivir no han pedido, durante mucho tiempo, más que una sola cosa: limosna. Hay familias pobres, para las cuales la ceguera de un niño es considerada como un buen medio de explotar la caridad pública; por eso no se le enseña más que un oficio: el de alargar la mano, que-

jándose de un modo lastimero; si acaso, se agrega el aprendizaje rudimentario de un instrumento musical.

Esta concepción de los medios de existencia de tales infelices tiene muchos inconvenientes. En primer lugar, hay muchos millares de ciegos necesitados, y es incalculable la cantidad que sería precisa para asistirlos a todos; este gasto sería desproporcionado al «efecto útil». De otra parte, la ociosidad, desde el punto de vista moral, es funesta para todos cuantos pueden hacer otra cosa que mendigar, y está probado que los ciegos pueden trabajar y en cierta medida ganarse la vida. Hay necesidad de fijar una línea de conducta entre el socorro excesivo y el insuficiente: Convendría, pues, decirles: «Vamos a ayudarte, pero ayúdate». El protectorado social, comprendido de esta suerte, consistiría principalmente en enseñarles un oficio, procurándoles después obra.

Pero como el tema es amplio, y el método periodístico de CULTURA E HIGIENE se ajusta a la mayor brevedad posible a fin de que sea varia su lectura, expondremos tan interesante asunto en dos números sucesivos e inmediatos de esta Revista.

conservación de este líquido en el estío por medio del enfriamiento artificial, a una temperatura que no exceda de cuatro a cinco grados centígrados, según consignamos en el número 203 de esta Revista.

(Continuará)



Por la infancia

ESCENAS DE LA VIDA DOMÉSTICA

La desigualdad en la corrección

Muchas veces el castigo es proporcionado, no a las faltas de nuestros hijos, sino a nuestras personales disposiciones de ánimo.

Preocupados o nerviosos por temperamento, llegamos a ser intolerantes hasta la impaciencia, o severos hasta la injusticia.

Se tiene más en cuenta el enojo que nos causa, que las intenciones del culpable.

Sin embargo el niño que, deliberadamente, pronuncia una palabra insolente, es mil veces más merecedor de que se le reprenda, que otro que, por torpeza o descuido rompe un jarrón precioso.



Son las nueve de la mañana: un nene cariñoso pasa los delicados dedos por los cabellos de su mamá... *Es el tesoro de su madre.*

Por la noche, a misma hora, tiene el niño el mismo pensamiento afectuoso con su madre... *Es un majadero*, y se le retiran con rudeza las manitas que la iban a acariciar.

¿Por qué?

Es que la madre va a un baile.

Claro es que no decimos: dejaos despeinar; nos limitamos a repetir; proporcionemos los regaños a las faltas, y, sobre todo, seamos lógicos en nuestra conducta.

La precipitación

Se oye gritar:... se acude, y aun antes de saber de que se trata, se aplica inopinadamente un castigo al niño, un cachete por ejemplo.

Luego, se explica todo.

Se sabe que el pobre niño se ha pinchado con una aguja, que imprudentemente se había dejado sobre una silla.

—*¡Pero simplón! ¿por qué no lo decías?*

El niño pensará sin duda, que él hubiera preferido saber primero por qué se le castigaba.

Advertencias continuas

—*¡Alfredo, cuidado con resbalar! ¡Mira por donde andas, que vas a lastimarte!... ¡No vayas tan a prisa! ¡Fíjate donde pones los pies! ¡Sígueme! etc..., etc...*

Por la salubridad de la leche

(Continuación)

La influencia de la temperatura ambiente en la multiplicación de las bacterias de la leche es grandísima. De ahí la frecuencia con que se observan los casos de intoxicación durante el verano. Para dar una idea de esto, baste decir que una leche extraída y guardada con el desaseo y descuido acostumbrados en muchas de nuestras lecherías, después de veinticuatro horas y a una temperatura de 20 grados, contiene 4 millones de bacterias por cada centímetro cúbico; y si el calor se eleva a 30 grados, cosa que no es imposible en nuestro clima durante algunos días sofocantes del estío, y en ciertos locales que reciben y retienen mucho el calor del sol, los microbios llegan a la fabulosa cifra de catorce mil millones.

La temperatura media a que se desarrollan la mayor parte de las bacterias de la leche es a los 20 grados. Sin embargo, a cuatro o cinco grados, aunque débilmente, todavía viven en ella unas sesenta especies distintas, que han podido aislarse y reconocerse. Esto no obstante, si la leche se mantiene fría desde el principio, a la temperatura últimamente dicha, puede haber la seguridad de conservarla sin marcada descomposición hasta unas treinta y seis horas, cuyo hecho envuelve un consejo higiénico transcendental: la

Como *todo* se ha de evitar y temer, como las advertencias incesantes ponen las torpezas al mismo nivel que los peligros, el niño no tendrá exacta medida de las cosas, y se cansará de prestarles la atención necesaria.

Se le exigen tantas cosas, tantas precauciones, que renuncia a todas al mismo tiempo.

F. NICOLAU.

El perfecto ciudadano reclama el respeto de su derecho, y para obtenerlo respeta el ajeno: la ciudadanía es la que ennoblece y dignifica la autoridad.—MAURA.

Cuartillas recibidas

Juventud decadente

Un pueblo que trate de regenerarse debe empezar su obra por la juventud. Los que hoy son jóvenes, mañana nos sucederán. Comparando los nuevos períodos con los anteriores, hemos de ver los beneficios aportados por una juventud, capaz de transformar en pocos años la vida social, si para tal obra está preparada.

En cambio, si esa juventud en que ciframos todas nuestras esperanzas, no se preocupa de los problemas de verdadera transcendencia, podemos asegurar que para aquel pueblo o para aquella raza, no hay salvación: sus hijos son unos suicidas.

Ante males tan grandes cual los que afligen a nuestro pueblo, teníamos la confianza puesta en una próxima regeneración; pero al ver a la juventud actual que aborrece el libro, el estudio y todos los medios de cultura, auguramos un porvenir muy negro para nuestra patria.

Cierto que también hay una juventud viril que está en absoluta contradicción con la otra; pero su número es tan insignificante, que poco podrá hacer contra tantísimos jóvenes atrofiados. Estos, cubiertos sus ojos con el tupido velo de su ignorancia, no se sumarán a los menos.

Y los malos seguirán el cauce de perdición abierto por una juventud decadente, aficionada a fiestas sangrientas y a los rápidos giros del vals, que es por lo que se sienten irresistiblemente atraídos casi todos los jóvenes de esta loca...lidad.

¡Juventud decrepita que parece desconocer el daño irreparable que le causan estas diversiones funestas!

TICIANO CONSTANZO

Gijón, Julio 1916.

¡APRENDAMOS!

El desarrollo, la fuerza, la salud y la belleza se adquieren con la gimnasia sueca, con la ejecución diaria de unos cuantos ejercicios racionales; por éstos se adquiere desarrollo del tórax y de la región abdominal; etc. Y todo ello se obtiene sin salir de casa, sin aparato alguno y sin acudir a los gimnasios.

En Suecia, donde ha tenido origen, aumentó la población notablemente, según demuestran sus estadísticas, y cuando aun se practicaba el método de Ling, aquella disminuía a causa del alcoholismo y de la terrible tuberculosis, y hoy, en cambio, el alcohol y la tuberculosis casi han desaparecido.

De cosas varias

En una estadística publicada por *The Board of trade labour Gazette* se consigna que el mes de Septiembre de 1913, llegaron a los Estados Unidos 136.247 emigrantes, doble que en el mismo mes de 1911, muchas más que en 1912.

La mayoría de ellos figuraban como labradores, 130.345; obreros 24.421; sirvientes 17.103; los de otros oficios eran sastres, 3.104; clérigos y tenedores de libros, 1.880; carpinteros y ensambladores, 1.748; corredores y viajeros, 1.681; zapateros, 1.356; colonos, 1.110. Hubo, pues, 37.218 sin ningún oficio, de los que muchos eran mujeres y niños. A 2.337 no se les permitió desembarcar, principalmente porque habían de ser cargosos al país.

* *

Si tenéis una cocinera relativamente inteligente, hacédle comprender lo que sigue. Mondadas unas patatas, córtense rodajas del grosor de una moneda de cinco pesetas y enjúguense, desecándolas entre los pliegues de una servilleta de algodón, después cocerlas a fuego lento en aceite crudo; cuando ya están cocidas sacarlas de la sartén y dejarlas escurrir y enfriarse durante cinco minutos; calentar el aceite a fuego vivo hasta que tome el color del vino moscatel y sumergir de plano las patatas que resultarán soufflés: De esta manera, los que no conozcáis al gran Parmentier por sus obras, lo recordaréis con gratitud por sus patatas, y algo es algo.

* *

Hay que combatir la mala costumbre de besar a los tiernos niños, que por su delicada piel, cualquier erosión basta para inocularles una enfermedad producida por sustancias que en descomposición se encuentren entre la dentadura o

las encías de la persona que los besa, especialmente las que acostumbran hacerlo en los labios de las inocentes criaturas, para lo cual ni aun sus madres están autorizadas.

* * *

El ejército de Rusia cuenta por cada *mil reclutas*, 615 analfabetos; el de Italia, 380; España, 250; Austria, 220; Bélgica, 130; Francia, 50; Suiza, 20; Alemania, 1.

* * *

Un ingeniero americano, Mr. Swinton, ha calculado que las fuerzas hidráulicas obtenidas por la llamada *hulla blanca* han producido ya una economía de 12 millones de toneladas de carbón; o sea un valor de cerca de 180 millones de francos, al más bajo precio, no al exageradísimo que ahora rige.

* * *

Se calcula en 1.000 millones de toneladas el carbón extraído anualmente en los principales países hulleros del mundo.

* * *

En la época de los calores que tan necesario es el aseo y limpieza de los niños conviene que se les rasure el pelo a punta de tijera, para que ni el sudor ni la basura se deposite en sus cabezas y queden en disposición de poder lavárselas.

* * *

Para calmar el dolor de muelas introdúzcase en la dolorida una hila empapada en esencia de romero, o éter, o cloroformo, o cocaina. Usese sólo en caso extremo *creosota*, pues rompe el marfil de los dientes.



Ecós y Notas

Una representación de la Directiva de la Sociedad de Cultura e Higiene del Arenal, ha visitado días pasados al Sr. Alcalde para interesarle el cumplimiento de varios servicios urbanos e higiénicos muy necesarios aunque desatendidos en aquel importante barrio.

Entre otros ruegos formulados en la Alcaldía por dicha comisión, figuran el que se riegue con más frecuencia las calles que allí radican, se proceda a cubrir un cauce que existe tras de los Campos Eliseos y que constituye un verdadero foco de infección, que se practiquen reconocimientos de la leche que por aquella parte venga a los mercados y comercio de esta villa y se haga desaparecer un basurero que existe en la calle del Real.

Con gusto consignamos estas gestiones pro-higiene y ornato practicadas por la celosa Junta directiva de la Asociación de Cultura e Higiene

del Arenal, cuyos miembros vienen trabajando con incesante actividad por todo cuanto tiende al cumplimiento de los fines de aquella importante institución vecinal.

* * *

Damos la más cordial bienvenida a nuestro distinguido amigo el diputado a Cortes D. Luis Belaunde que, con su estimada familia, ha llegado a Gijón, donde pasarán la temporada veraniega.

* * *

El pasado lunes ha fallecido en Hamburgo donde se hallaba ejerciendo de Cónsul general de España el Sr. D. José Ruíz Gómez, causando tan triste noticia general sentimiento en esta villa.

Este gijonés de ilustre abolengo, fué en vida dechado de distinción urbana y de altas cualidades de saber, inteligencia y cultura, habiendo ocupado, entre otros importantes cargos en Centros y Organismos locales, la Alcaldía de Gijón, en la que demostró un grande amor a este pueblo y a su engrandecimiento, y un espíritu de iniciativa y progreso que le granjearon la estimación, la simpatía y la gratitud de todos.

En vida del Sr. Ruíz Gómez nos hemos honrado con su amistad, y de él conservaremos siempre el recuerdo de sus atrayentes dotes de hombre afable, caballeroso y servicial.

Hoy, entristecidos por su muerte que le sorprendió en el cumplimiento de los difíciles deberes de su cargo consular, enviamos a todos los deudos del llorado amigo e ilustre paisano, la expresión de nuestro pesar, y muy de veras participamos de la pena que en estos dolorosos momentos intensamente les aflige.

* * *

Nuestro querido amigo D. Dionisio Cuervo nos ha remitido a título de curiosidad, un bando recientemente publicado por el Alcalde de Eibar y que tiene grandes enseñanzas de cultura social, dignas de que otro día las reflejemos en estas páginas.

* * *

Habiendo quedado suspendida a causa del pasado conflicto la inauguración de la Sociedad de Cultura e Higiene de Pumarín y Rocés, se celebrará mañana con todo entusiasmo y según el programa anunciado.

* * *

Hemos recibido un folleto donde se resumen los trabajos en el congreso obrero local organizado por la Federación Gijonesa de sociedades de resistencia «Solidaridad Obrera».

La falta de espacio nos impide ocuparnos hoy de este trabajo, por lo que nos limitamos a consignar que la hemos recibido y que agradecemos la atención.

Miscelánea

Hombres célebres

Graham (Jorge).—Célebre relojero inglés, inventor de varios instrumentos matemáticos y astronómicos. La Academia de Ciencias le encargó los que sirvieron para medir los grados del meridiano al Polo. Murió en 1751, a los 76 años, y fué enterrado en Westminster.

Palabras extranjeras de uso frecuente.

—*Del inglés:* Gentleman, se pronuncia *Yenleman*: hombre bien educado; Break p. *Brek*: especie de coche pequeño de cuatro ruedas; Ladi, *Led-dé*: esposa o hija de *lord*, señora; Portfolio, *porfolio*: album, cartera; Luch, *lench*: merienda o comida ligera; Esnob, (se pronuncia como está escrito), individuo que por vanidad y sin discernimiento afecta la moda y los caprichos mundanos.

ALBUM POETICO

Mañana estival

Por la alta cumbre del collado asoma
La blanca aurora su rosada frente,
Reparte perlas y recoge aroma;
Se abre la flor que su mirada siente;
Repite sus arrullos la paloma
Bajo las ramas del laurel naciente,
Y allá por los tendidos olivares
Se escuchan melancólicos cantares.

Del aura docil al impulso blando
La rubia mies en la llanura ondea;
Del dulce nido alrededor volando
La alondra gira y de placer gorjea;
Las ondas de la fuente suspirando
Quiebran el rayo de la luz febea,
Y en delicados mágicos colores
El fruto asoma al espirar las flores.

Sobre los montes que cercando toca
La niebla tiende su bordado encaje;
Desde el peñón de la desierta roca
Lánzase audaz el águila salvaje;
El seco vientecillo que sofoca
Cubre de polvo el pálido follaje,
Y por el monte y por la vega umbría
Crece el calor y se derrama el día.

S.

Pensamientos

—Algunos espíritus inocentes, investigando más de lo que alcanzan, dan en doctrinas perversas.—G. Magno.

—Ya sé que al reprender los vicios he de ofender a los viciosos.—San Bernardo.

—Jamás habrá paz en casa si la mujer no aprende a callar y el marido no sabe sufrir.—A. de Guevara.

—No te ocupes de cosas ajenas ni te entrometas en asuntos de los que son más que tú.—Kempis.

¡Elevaciones!...

Todos los caseros suben sus casas.

Todos los usureros han puesto su dinero en las nubes.

El resto de los hombres pone el grito en el cielo.

Estos tres movimientos ascendentes nos elevan orgullosamente a la altura digna de los tiempos en que vivimos.

Selgas.

Cantares

Sueñe o vele, no hay respiro
para mi ardiente deseo,
pues sueño cuando te miro
y cuando sueño te veo.

—
Voy a pedirte perdón;
no puedo luchar contigo,
pues mi mayor enemigo
es mi mismo corazón.

—
Dios que nos crió a los dos,
podrá hacer que yo me muera;
pero hacer que no te quiera,
Dios podría... por que es Dios.

Campoamor.

Lecturas festivas

En una tertulia.

Laméntanse varias señoras de la ausencia de Pepito, el niño mimado de la reunión:

—¡Qué se habrá hecho de ese chico!—dice una.

—¡Qué habrá sido de él!—replica otra.

—Señoras, dice una señora «sabia» de esas que abundan en todas partes, yo sé lo que ha sido de ese hombre.

—¿De veras?—exclaman todas.

—Sí: pero es un secreto que no debe publicarse todavía. A Pepito le han «crucificado.»

—¿Eh?

—¿Cómo?

—Sí, le han otorgado la cruz de Isabel la Católica.

—¿Quién es ese?

—Un empleado de Hacienda que cuando en el mar se baña, hace lo que en la oficina.

—¿Qué hace en la oficina?

—Nada.

A Gedeón le echan en cara sus amigos lo abandonado de su traje y las manchas que lleva.

—Hombre, le dice uno de ellos; ¿por qué no te cepillas la ropa?

—¡Pues tendría gracia! contesta Gedeón. ¿Acaso soy yo mi criado?