

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACION POPULAR

AÑO VII

GIJON 20 DE ABRIL DE 1918

NÚM. 309

A TRAVÉS DE UNA MEMORIA

Verdades amargas...

Cumpliendo fiel e invariablemente la labor que nos hemos impuesto de velar por la higienización y el mejoramiento de la vida individual y colectiva, para ir consiguiendo el mayor grado posible de bienestar general, hemos sabido poner siempre nuestros esfuerzos al servicio de toda iniciativa beneficiosa, ya partiera de nosotros o de cualquier otro organismo, creado con idénticos fines a los que nosotros pretendemos realizar.

Y esa difícil misión, la venimos cumpliendo honrada y sinceramente, rebelándonos muchas veces contra la farsa y la mentira con que se engaña al pueblo, desviando su atención de aquellos problemas vitales que más directa e inmediatamente le interesa estudiar y resolver. Problemas cuya solución implicaría un avance enorme en el camino del verdadero progreso.

Esto nos ha restado, tal vez, simpatías en ciertos elementos; porque por amor a la verdad hemos ido contra corrientes malsanas que emponzoñan la vida social y esterilizan los más generosos intentos de obtener positivas mejoras de orden material, higiénico, y económico por las cuales se robustecería el cuerpo social, tonificándose y cobrando energías y adquiriendo aptitudes para las más altas empresas de renovación y engrandecimiento positivo de los pueblos.

Estos hoy, más que moverse y agitarse en convulsiones neurasténicas e inconscientes, necesitan organizarse reflexivamente, parándose a estudiar las múltiples cuestiones puestas sobre el tapete por la cultura, la higiene y la sociología; armándose de fuerza de voluntad para abordarlas con la inquebrantable resolución de traducirlas a hechos en la vida real.

Nos sugieren estas consideraciones ante la Memoria de la Junta local para el fomento y mejora de las casas baratas, que estamos examinando.

Porque en ese interesante trabajo hallamos notas que nos llevan a reflexionar sobre el deplorable olvido en que se tienen los importantísimos problemas que esta Junta plantea y que no podrán ser resueltos sin una decidida y activísima cooperación de todos los elementos sociales a quienes interesa, más que a nadie, que aquellas cuestiones se conviertan en bellas realidades.

Nos referimos a los beneficiosos proyectos, ya reseñados en unestro anterior número, cuya utilidad y conveniencia grandísima salta a la vista; y que hoy no habremos de pararnos a mencionar de nuevo, porque necesitamos el es-

pacio de que disponemos para transcribir algunos párrafos de esa edificante Memoria, y porque aquellos merecen que les dediquemos más adelante especiales atenciones.

Sigamos, pues, repercutiendo notas de esa Memoria, para que su conocimiento se extienda y por lo que pueda influir a disponer el ánimo y la voluntad de todos en favor de la benéfica obra higienico social que la Junta que nos ocupa está llamada a realizar.

Preseindiremos de la parte en que la Memoria refiere las denuncias de viviendas que debieran ser clausuradas por estar en pésimas condiciones de higiene y salubridad, cosa que a las autoridades compete, y que sabrán resolver según las actuales circunstancias demandan.

Mas no silenciaremos las amargas consideraciones, que en la Memoria aparecen, sobre el problema de la vivienda y su escasez y carestía.

A este propósito, entre otras cosas, dice la Memoria lo siguiente:

"Tal vez la perturbación dimanada del conflicto europeo haya paralizado o aminorado la actividad en algunos casos de la vida industrial y mercantil, por lo que a Gijón se refiere; mas lo que resulta evidente es que, en determinados órdenes, esa vida se ha ampliado e intensificado.

"A compás del consiguiente aumento de población que de aquí se sigue, aparte del que cabe esperar del desenvolvimiento relativamente normal de la vida, no marchó en este último año la construcción de viviendas, ya que esa construcción ha sido pequeña en extremo.

"De suerte que el problema se ha agudizado, tanto por lo que afecta a la escasez de las casas, como por lo que a la elevación de las rentas se refiere...

Y sigue diciendo aquel documento:

"Un diario local apuntó en sus columnas el hecho de que la Cámara Oficial de la propiedad Urbana había tomado el acuerdo secreto de elevar en un 25 por 100 el importe de los alquileres. Ignoramos el fundamento de la noticia y de su certeza. Pero lo que sí podemos afirmar es que conocemos muchos casos en que la renta fué alterada bastante sensiblemente en sentido progresivo".

"La razón expuesta por los propietarios a los inquilinos, fué la de "que los materiales de construcción, con esto de la guerra, han subido una enormidad".

"Esto, en labios de quienes tenían levantados los inmuebles en tiempos normales (ya que la nueva construcción ha sido reducidísima, como queda dicho); esto, repetimos, resulta una burla sarcástica.

"Pero el inquilino tiene que aguantar tales burlas; porque ¿adónde ir a guarecerse, si no hay

casas para alquilar? Y mermará más su exiguo jornal, con el que tiene que hacer frente a sabe Dios cuántas alzas, "pues todo se subió y se sube con esto de la guerra"; todo, menos el jornal; y si éste se eleva en algunos casos, no es en debida proporción.

"Está muy lejos de nuestro ánimo el deseo de halagar y de excitar pasiones en determinados sentidos; nos damos perfecta cuenta de nuestra misión, y procuramos ser respetuosos con ella; pero este respeto afecta a la verdad, y debemos exponerla sin empachos ni titubeos; cuanto más, que el corazón se conmueve ante la vida miserable y triste de la clase trabajadora"... (Hasta aquí, habla la Memoria; y ahora decimos nosotros:

He ahí nuestra norma en estas luchas: no excitar las pasiones ni halagar falsamente a los de arriba ni a los de bajo; pero si decirles la verdad, séales favorable o adversa.

Y si la verdad es que hay males sociales que urge señalar, "poniendo el dedo en la llaga", para mejor remediarlos, entonces hablarles a todos con entera franqueza, sin importarnos las simpatías de los unos ni de los otros, ni que la veleidosa popularidad nos niegue sus vanos aplausos, que se lleva el viento.

Por eso transcribimos los anteriores párrafos de esa Memoria; porque en ella, con una mano se señalan los males y con la otra se ofrecen los oportunos remedios, sin que, ni en uno ni en otro caso se prescindiera de decir la verdad, por amarga que ella sea...

Más tenemos que decir de esa eficaz Memoria y sus derivaciones; pero hoy no nos es posible por falta de espacio.

Dejamos, pues, esa tarea para otro día.

Palabras reafirmativas

Hay verdades, en materia de higiene, cuya difusión se impone y las que hay que repetir para que, aún siendo conocidas, se graben en la conciencia y obren sobre la voluntad colectiva.

Divulguémoslas, pues, diciendo insistentemente que el carácter público de la higiene moderna, impuesto por las causas morbosas, que obran, más que sobre el individuo, sobre las colectividades, ha impreso a esta ciencia un sello de altruismo, que no tenía, la antigua higiene privada. La creencia de que podía haber un arte de conservar la salud para uso exclusivo del individuo, hizo que las gentes ricas o acomodadas, que entendían poder preservarse de las enfermedades sin cuidarse de los demás, pudieran conducirse en materia sanitaria con un censurable egoísmo, sin que les preocupara la salud de los pobres y los desheredados. Pero hoy, dada la solidaridad de la vida social, no es posible, por interés propio, que nadie se muestre indiferente a la salud del conjunto, y especialmente a la de las clases humildes; pues siendo como son los pobres el terreno más abonado para que prendan y se propaguen los gérmenes de las enfermedades epidémicas, puede asegurarse que

en la sanidad de ellos descansa, hasta cierto punto, la salvaguardia de todos. He aquí, cómo una verdad científica se convierte en una gran obra de caridad, y cómo se demuestra una vez más, que el bien no es más que el aspecto moral de la verdad misma.

Por que no bastando aquella serie de reglas de carácter doméstico con que la antigua higiene salía del paso, ha sido preciso abarcar en esas reglas el conjunto de los intereses sanitarios de los pueblos, imprimiendo así a la higiene el carácter de una verdadera ciencia social.

Aclaraciones

En el trabajo "Una opinión" del joven bibliotecario de la Asociación de Cultura e Higiene de Somió, publicado en el número 307 de esta Revista, el Sr. Cifuentes y González escribe un párrafo, a guisa de exordio, en el cual expone el tema de su escrito, diciendo QUE SERIA EN SISTESIS EL ASUNTO Y EL FIN DEL "MEETIG CULTURAL" A QUE LA ASOCIACIÓN DE SOMÍO INVITÓ A CABUEÑES-DEVA PARA CELEBRARLO EN ESTAS; INVITACIÓN QUE FUÉ REUSADA POR CUESTIONES QUE NO SON DE MENCIONAR EN UNA REVISTA CULTURAL, LLENA DE IDEAL Y DESINTERÉS.

De estas brevísimas líneas, que subrayamos, deducimos nosotros que el Sr. Cifuentes González ansiaba con vehemencia, propia de la edad juvenil, que ese Meetig cultural se celebrase, por creerlo útil a la causa y que, al ser defraudados sus nobles deseos, espontánea e ingenuamente, al correr de la pluma, exteriorizó su estado de ánimo contrariado; pero sin nombrar apenas, sin concretar cargos y sin propósito de molestar a nadie con esas leves insinuaciones, consignadas para explicar el motivo de aquel artículo.

Más varios socios de Cabueñes-Deva, para evitar toda interpretación equívoca que pudiese poner en duda la rectitud con que esta Sociedad ha procedido en tal asunto, nos remitieron un escrito con sinceras aclaraciones, que por falta de espacio no podemos publicar íntegro, limitándonos a transcribir su parte más concreta que dice así:

"Con fecha del 16 de Marzo, la Directiva de esta Sociedad recibió una carta de la de Somió, en la cual notificaba aquella Directiva haber acordado la celebración de un acto cultural, que de ser aprobado por la Directiva de esta Sociedad se celebraría en nuestra parroquia, manifestando a la vez que dos comisionados de aquella Directiva se entrevistarían al día siguiente con la nuestra para tratar del asunto".

"Esta entrevista tuvo lugar el día citado, en la cual los comisionados de Somió expusieron el objeto y la finalidad del acto que se proponían realizar a lo cual respondieron varios miembros de nuestra Directiva que aunque veían con agrado la proposición, no podían aceptarla en aquel momento por no haber podido reunir un número suficiente de individuos de la Directiva para tomar acuerdos, prometiéndoles que haríamos esto, lo antes posible y que les daríamos cuenta de los acuerdos que tomase la junta respecto al particular".

“Cumpliendo lo prometido se reunió esta Directiva, tomando el acuerdo de desechar la proposición a causa de tener organizadas de antemano unas conferencias que, de celebrarse, absorberían el tiempo que se necesitaba para celebrar dicho acto, (pues esto no podía prorrogarse por mucho tiempo debido a que los comisionados expusieron que de celebrarse había de ser en la mayor brevedad posible), además, que como el estado general de la verdadera cultura de las aldeas, (sea Cabueñes, Somió o cualquiera otra de este concejo) está en un estado embrionario, no creíamos oportuno celebrar con tanta frecuencia actos públicos, por que el pueblo se cansaría, y no asistiría a ellos, yendo irremisiblemente al fracaso”.

Varios socios de Cabueñes-Deva.

MOSÁICO

Para vivir, es menester armarse un hombre de pies a cabeza, no de ojitos, sino de ojos, muy despiertos: ojos en las orejas, para descubrir falsedad y mentira; ojos en las manos, para ver lo que da, y mucho más lo que toma; ojos en los brazos, para no abarcar mucho y apretar poco; ojos en la misma lengua, para mirar muchas veces lo que ha de decir uno; ojos en el pecho, para ver en qué lo ha de tener; ojos en el corazón, atendiendo a quién se tira, o le hace tiro; ojos en los mismos ojos, y reojos, procurando ser Almirante de un siglo tan adelantado.—*B. Gracián.*

Sin duda es más fácil advertir faltas en los más doctos, que escribir sin ellas.—*Quevedo.*

En general la discusión degenera fácilmente en disputa, la cual acaba siempre por resfriar la caridad, por encender las pasiones y por inducir a los contendientes a faltar a tres grandes respetos: al que el hombre debe al hombre, al que debe a la verdad y al que se debe a sí propio.—*Donoso Cortés.*

Muchas veces huímos de aquello que debíamos buscar.—*A. de Guevara.*

Cuando la pasión pide al hombre un acto de avaricia, debe responder con un acto de munificencia; cuando le pide una satisfacción de orgullo, debe responder con una lección de modestia. Este es el secreto de la resistencia. Esto es más que resistir: es oponerse a la falta, sublevarse contra el egoísmo del mal, que solamente puede ser vencido por el exceso del bien.—*Lacordaire.*

Por un verdadero egoísmo no debemos en modo alguno caer en la soberbia separación de nuestros intereses de los del resto del mundo, sino saber subordinarlos a los intereses del mundo, para que estos se subordinen a nuestras necesidades y satisfacciones.—*Michet.*

El mejor predicador es el corazón; el mejor maestro, el tiempo; el mejor libro, el mundo; el mejor amigo Dios.—*Nati.*

Consecuencias reflexivas

A medida que las instituciones humanas van paso a paso conquistando el bienestar del hombre, las róqueas murallas, fortalezas de la ignorancia se derrumban y convierten por la acción bienhechora del progreso, en elementos de ciencia y arte.

El hombre es una obra tan rara como admirable. Es una máquina dinámica que se perfecciona constantemente.

En esa perfección y evolución continua hacia el ideal de la vida late el espíritu de la creación; que supone existencia del dolor. La creación es un dolor.

Dolor moral es también el que sufrimos los que sustentamos la noble lucha, cuando en el recorrido de nuestra trayectoria hallamos entre nuestros afines elementos destructores que menospreciando la dignidad del prójimo, injurían y calumnian poniendo en peligro la honorabilidad ajena.

Jugar con el honor ajeno es poner en peligro el nuestro. En la moralidad está el secreto del bien, y este es la llave de la virtud.

La mayor virtud consiste en practicar este precepto moral “no hagas a otro lo que no quieras para tí”.

Esta es la esencia, el fundamento de la verdadera cultura. De ahí nace el respeto mutuo, del respeto mutuo la paz a cuya sombra se desarrolla y florece el bien.

No tratemos de sondear lo insondeable, porque lo grande es infinitamente grande y no tiene cantidad, y lo pequeño es en apariencia real a nuestros sentidos, un punto, que, con el pensamiento desciende en progresión hasta perderse en las tinieblas que obscurecen la luz del entendimiento humano.

La verdadera cultura no está en poseer muchos conocimientos, no; la verdadera cultura consiste en tener pasión por aquellos que poseemos. Practicándolos con fe, se llega a un alto grado de prosperidad y perfeccionamiento mental. No hay que despreciar lo pequeño, que grano a grano se forman las montañas.

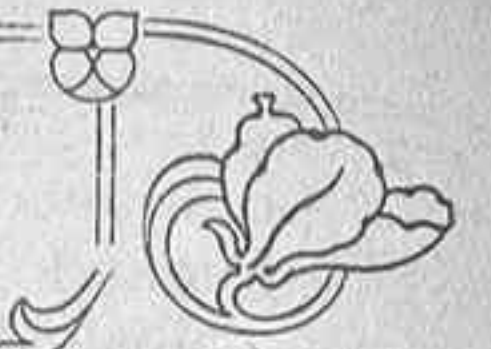
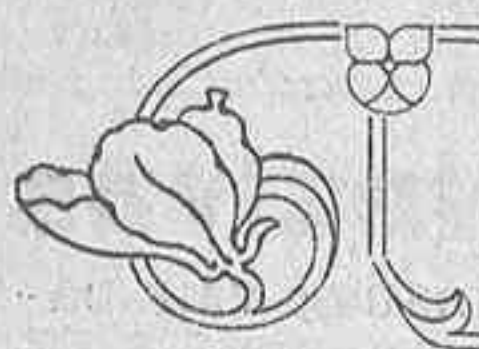
Es preciso también que tengamos en cuenta, que el valor espiritual del hombre se reduce a sus facultades mentales. Así como cultivando bien un campo se saca de él el máximo de la producción, cultivando nuestro cerebro llegamos de nuestra perfección mental y al dominio de nuestras facultades. El cerebro es un motor poderoso que pone en movimiento nuestro ser, y nos da fuerza para reducir y aprovechar las energías naturales, en beneficio nuestro, mediante las facultades cerebrales.

Su cultivo nos produce la satisfacción y alegría del vivir e inspira amor a nuestros semejantes, a todo lo bueno, y lo bello; aspiraciones nobles y elevadas dentro de lo realizable.

Los analfabetos que no pueden por medio de la lectura ejercitar sus facultades mentales, se privan de este alimento indispensable para la inteligencia, por lo cual merecen compasión. Trabajar por el desterramiento de la ignorancia y el analfabetismo es la obra más meritoria que puede haber; enseñar al que no sabe no solo es un deber de conciencia, sino que, es una caridad tan grande como dar pan al hambriento.

ANGEL PARAJA.

De la Asociación de Cabueñes-Deva.



De moral pedagógica

SENTIMIENTOS DE BONDAD

Tengo fe en la influencia de las varias investigaciones que por numerosos medios pueden darse y se están dando continuamente para encaminar al niño por las vías del bien.

Y con paternal amor, le enseñaría yo al niño, en primer lugar, la insensatez, el egoísmo, la fiereza y crueldad de la caza como deporte. Apartaría de sus manos las ballestas, escopetas y demás armas ofensivas con que pudiera herir, torturar o matar aves, cuadrúpedos y otros animales; y en vez de alentarle a martirizar pajaritos, le demostraría los grandes beneficios que incesantemente nos allegan destruyendo larvas, orugas, insectos y roedores perjudiciales; y que si no fuera por la persecución de los pájaros, se multiplicarían estos bichos hasta el punto de destruir materialmente las plantaciones. Le recordaría cómo alegran y embellecen nuestra vida con su canto. Le explicaría la manera que tienen de fabricar su nido, de procurarse el alimento, su maravillosa fuerza de domesticación, su portentoso instinto e infatigable perseverancia. Por lo tanto, le enseñaría a amarlos, a estudiar sus costumbres y cuidarlos y darles de comer.

El célebre novelista ruso Turgenieff, nos cuenta un conmovedor episodio de su vida, que despertó en él los generosos sentimientos de ternura cuyo hechizo hermo sea todas sus obras literarias.

Cuando Turgenieff tenía diez años, llevóle su padre una mañana a cazar pájaros. Al cruzar un campo de rastros, levantó el vuelo, casi a sus pies, un hermoso faisán dorado y rosa; y con júbilo de un depormán en cuyas venas arde el fuego de la afición, disparó el niño Turgenieff su escopeta, yendo el faisán a caer mal herido junto a él. Era hembra el ave, y la vida se le acababa por momentos; pero prevaleciendo el instinto maternal sobre la misma muerte, alcanzó el faisán con débil vuelo el nido donde su tierna cría reposaba sin advertencia del peligro. Vituperóse entonces Turgenieff de que su corazón permaneciese tranquilo ante daño que había hecho, y asomándose al nido, vió que el cadáver del faisán escudaba al pequeñuelo. Avergonzado en aquel instante por el sentimiento de criminosa crueldad que le había pervertido, y excitado por el remordimiento:

—¡Padre! ¡padre! ¿qué hice?—exclamó volviendo la faz horrorizado hacia el autor de sus días.

Pero al padre no le había pasado por alto la leve tragedia y respondió:

—¡Bien hecho, hijo mío! Has disparado perfectamente el primer tiro. Pronto serás un cumplido depormán.

—¡Nunca, padre! Nunca volveré a matar a ningún ser viviente. Si eso es deporte, no quie-

re nada con ello. La vida es para mí más hermosa que la muerte; y puesto que no puedo dar vida, no la quitaré.

Aleccionados por este ejemplo, en vez de poner en manos del niño una escopeta o cualquier otra arma ofensiva que pueda servir de instrumento para herir, martirizar o matar un solo animal, démosle el objetivo y la cámara obscura y enviémosle a ser el amigo de los animales, a observar y estudiar sus cualidades y costumbres a aprender de ellos las maravillosas lecciones que pueden enseñarnos; y de este modo se exhibirá su admiración y solicitud hacia ellos, llegando a ser por su carácter el tipo del hombre verdaderamente varonil y gallardo en oposición al del hombre empedernido, egoísta y brutal.

R. W. Trine.



Orientaciones escolares

LA ENSEÑANZA DE LA GRAMÁTICA :: ::

La enseñanza de la Gramática, viene siendo en la mayoría de nuestras Escuelas, por la forma en que se estudia, uno de los ejercicios más penosos y de menos interés para el niño.

Dos son las causas que contribuyen a este desinterés: 1.º El comenzar el estudio de dicha asignatura, cuando el niño no está capacitado todavía para la reflexión y el razonamiento; 2.º La forma de ordenar su estudio sin darle amabilidad para que pueda despertar el interés.

Lo resumidas que tienen que ir estas notas nos impide ocuparnos minuciosamente de estos pormenores.

El estudio de la Gramática no debe comenzar para el niño antes de los diez años. Sólo a esta edad, en que ya se tiene alguna reflexión y ya se discurre con algo de lógica pueden obtenerse frutos provechosos.

Para esta asignatura—como para otras muchas—es completamente innecesario el libro, y hasta puede decirse que perjudicial.

El libro ha de hacérselo el mismo niño; ese será el único que reúna buenas condiciones.

No ha de comenzar el estudio por las partes de la oración, como indican la generalidad de las gramáticas. Si el niño no sabe ni entiende lo que es una oración, menos podrá entender las partes de que se compone.

Hagamos el bosquejo de una lección práctica; la primera de dicha asignatura.

Reunidos los niños ante el encerado, el profesor les explicará breve y sencillamente la necesidad del estudio de la gramática para expresar correctamente nuestros pensamientos de palabra y por escrito.

—Yo estoy pensando en algo—dice el profesor—¿Sabéis lo que pienso? ¿Qué es necesario para qué lo sepáis? Eso es, que hable, que lo diga. ¿Y qué es necesario para hablar? Pro-

ducir sonidos, decir palabras; muy bien; y vosotros tenéis que oírlas, tenéis que entenderlas, ¿no es así? ¿Y qué es necesario para que las entendáis, para que comprendáis lo que quiero decir, lo que pienso? (Acaso los niños no sepan contestar a esta pregunta). Yo os digo: "Mar aquí el desde veo". ¿No lo habéis entendido? Eso es; porque no están ordenadas las palabras por no tienen sentido, porque no expresan nada, no dicen nada. Para que las entendáis es necesario que digan algo, que expresen algo, lo que pienso. Voy a ordenarlas: "Desde aquí veo el mar". Ahora sí me habéis comprendido, porque he dado expresión a mis pensamientos, he dicho algo, lo que pensaba, he dicho una frase, una "oración". Podrías saber lo que yo pensaba si no hubiera hablado, sino hubiera empleado palabras? Veamos: (escribiendo en el encerado). "El día es hermoso" (Los niños lo leen) ¿Por qué sabéis lo que pensaba? Ciertamente; por que lo escribí. ¿Y que es escribir? Eso es, hacer signos que representen los sonidos y que podamos traducir en palabras. Así pues podemos expresar nuestros pensamientos "hablando" o "escribiendo". Siempre que decimos una cosa que pensamos, ya sea de palabra ya por escrito, hacemos "una frase, una oración": luego es verdad que el lenguaje se compone de "oraciones". Cuando tenemos un pensamiento y lo expresamos con palabras, estas palabras forman una "oración". En este momento estoy pensando una cosa; para decirlo lo que pienso tengo que emplear una oración. Yo digo: "Estoy explicando Gramática": esto es una oración. "El sol brilla mucho": esto es otra oración. Siempre que hablo digo oraciones; vosotros también decís oraciones cuando habláis. En resumen, "una oración es la expresión de un pensamiento por medio de palabras".

L. Brackembury



Coqueterías peligrosas

Entre los sistemas empleados por algunas damas para hermosearse los ojos hay algunos que perjudican a la vista e influyen en el estado general de la salud.

La atropina es la droga más comúnmente usada para que los ojos parezcan grandes y lustrosos, pero su uso continuado debilita y paraliza de tal modo los músculos de los ojos, que se estropea la vista muy pronto. Un eminente oculista afirma que la debilidad de la vista es muy frecuente entre las mujeres a consecuencia de los diversos procedimientos que emplean para hermosearse los ojos. En una calle de Londres fué recogida una señora respetable creyéndola embriagada, y después se vió que su mal se debía sencillamente a los efectos tóxicos de la atropina que se instilaba en los ojos para dilatar las pupilas y darles más brillo.

La costumbre femenina, bastante común, de pintarse de negro los párpados por la base de las pestañas suele ser muy perjudicial, porque los productos que se venden con este fin suelen contener ingredientes perjudiciales que con el tiempo arrugan y deterioran la piel de los párpados.

Higiene del trabajo femenino

COSTURERAS

El uso de las máquinas de coser, sobre todo las de pié, origina por el movimiento alternativo de los miembros inferiores para moverlas, un frotamiento de los muslos uno sobre el otro y cuyo movimiento se transmite a la vulva y origina escitación genital muy viva dando lugar a leucorreas y gastralgias con pérdida de fuerzas, fatiga, etc.

Muchas se ven obligadas a interrumpir de tiempo en tiempo el trabajo para locionarse con agua fresca.

El único medio de remediar este grave inconveniente es aplicar un motor eléctrico o de otro sistema de relojería, que permita el movimiento alternativo de los pedales al mencionado aparato doméstico.

Todas las mujeres que cosen mucho, llevan señales profundas en el extremo del dedo índice de la mano izquierda, en el borde externo, debidas a las picaduras de la aguja, a que se exponen continuamente las mujeres que pasan el día cosiendo. La piel, en la parte de la mano en que sostienen la labor, y sobre la cual se dán los puntos, es arrugada, densa y ennegrecida. Bien es verdad que en eso hay bastante diferencia, según cual sea la clase de labor.

Duchenne habla de un espasmo de los dedos análogo al calambre de los escritores, frecuente en las modistas y en las ribeteadoras de calzado. Se nota en ellas cierta corvadura del dorso, bolsas serosas en los maléolos externos, rugosidades y algunas veces callosidades en la piel de la región sacro-isquiática, atrofia y flacidez de los músculos de las extremidades inferiores por la modificación que produce en la circulación de estas partes el hábito de cruzar las piernas y mala posición. Las costureras, camiseras, oficialas de sastrería, etc., por lo común se sirven de agujas pequeñas, que manejan solo con la muñeca por medio de una serie de movimientos pequeños y muy rápidos; por lo cual tienen los tres últimos dedos replegados sobre la palma de la mano. Las modistas al contrario, se sirven de agujas largas y fuertes, dán grandes puntadas, y no solamente mueven la muñeca, sino todo el antebrazo, teniendo los tres últimos dedos tendidos. De aquí los agravios que sufre el índice izquierdo por la aguja, más frecuentes en las costureras que en las modistas.

La necesidad de tener siempre el cuerpo encorvado predispone a las costureras a la tisis pulmonar, al aneurisma a los infartos del hígado y del bazo y a los dolores de estómago; el corsé muy apretado tiene para ellas más inconvenientes graves que para las demás mujeres.

Si no dedican algunas horas del día a pasear, se exponen a enfermedades graves del vientre y del bajo vientre. Se purgarán con ruibarbo en los casos de obstrucción tenaz o desarreglo menstrual.

Dr. Ambrosio Rodríguez.

Se blanquean las manos haciendo uso de un jabón compuesto se dos partes de agua de colonia, dos de jugo de limón y seis de jabón Windson, moreno.

Hygiene de los jugadores de Foot-Ball

La nicotina que produce el tabaco, ataca directamente a las vías respiratorias, las irrita y, como se pregunta J. Mauchon muy acertadamente, ¿qué momento habrá menos propicio para inhalar la nicotina que aquel en que la respiración deja los pulmones al desnudo, por así decirlo?

El tabaco es siempre en todas ocasiones un veneno lento, pero nunca tan perjudicial como en el caso citado.

Otra observación a tener en cuenta, es la de no entrar ni salir del campo desabrigado y con el simple vestido de juego. Debe salirse del lugar donde el jugador haya trocado su traje usual por el de sport, convenientemente abrigado, lo menos hasta cubrir los riñones y no despojarse del abrigo hasta el instante en que decididamente vaya a lanzarse al juego. Por ello es conveniente antes de comenzar un partido, entrenarse unos minutos para hacer que el cuerpo entre en calor.

En lo posible debe procurarse, durante el partido, correr con la cabeza levantada y el pecho saliente, para facilitar los movimientos de aspiración y evitar por consiguiente la fatiga.

Tan luego como el partido ha terminado, el jugador debe de apresurarse a despojarse de la ropa de juego, antes que el sudor por ella empapado se enfríe sobre el cuerpo, cosa perjudicial en grado sumo y expuesta a facilitar los costipados, el reuma y las pulmonías.

El procedimiento más indicado es el de desnudarse rápidamente y tomar acto seguido una ducha fría a alta presión.

Esto tiene la doble ventaja de limpiar la piel de las suciedades inherentes a la exsudación y tonificar el cuerpo, previniéndole contra las impresiones del frío, al perder el cuerpo el calor adquirido con la agitación del juego. Además, la ducha devuelve a los músculos flexibilidad, evita el aplanamiento de cansancio y da, en fin, al cuerpo una agradable sensación de agilidad y de exceso vital, muy necesario después de la fatiga física.

Debe también tenerse en cuenta que no es conveniente practicar el foot-ball de tarde en tarde; cuanto más tiempo se deje transcurrir desde un partido a otro, tanto más se siente el cansancio y tanto más los músculos se resienten de aquel inusitado ejercicio.

Generalmente se acostumbra a practicar aquel sport los domingos; pero su verdadero equipier, un sporman que pretenda, al par que ser un buen jugador, conseguir las ventajas que para la cultura física se reportan en el fot-ball, no debe dejar transcurrir más de dos días sin entrenarse por lo menos una hora. Así el organismo todo se habitúa a la fatiga y la vista adquiere aquel conocimiento de la pelota y del bote.

Además, debe tenerse presente que una de las condiciones más indispensables para un

buen foot-ballista, es aprender a tomar carrera a toda velocidad sin esfuerzo, y detener la marcha rápidamente, instantáneamente a ser posible. Esto entra dentro de los dominios de la educación de la voluntad, y para ello se hace preciso una práctica diaria de este ejercicio, para conseguir dominarlo".

Creo que de este artículo tomarán buena nota todos los Clubs, para que así lo hagan, consiguiendo con ello, no solamente la hygiene en los equipiers, sino también los triunfos en la lucha.

* * *

EN EL CAMPO DE «EL MOLINÓN»

Los partidos del domingo

Por no presentarse el equipo avilesino a su debido tiempo, para jugar la final del Campeonato de Reservas, quedó el reserva del "Sporting" en posesión del Campeonato Regional Asturiano, al cual, para tener derecho a él, legalmente, hubo de alinearse, y a la señal del referee Sr. Vigil, uno de los reservistas corrió la pelota, muy bien hasta la puerta contraria, y de un "shot" colosal, hizo entrar el balón en la red. Y ahora yo me pregunto: ¿Es esto un campeonato? ¡Pobre afición!

Terminamos de ver el "conato" de campeonato, y pasamos a la segunda parte; quienes luchan, ahora mismito se lo decimos al lector, juegan—no te asustes, el "Real Sporting" y el "Unión Deportivo-Racing". Ante tales equipos hay que descubrirse.

Estaba formado el equipo realista por Soto, Conrado, Ituarte, Riera, Meana, Montes, Argüelles, Trapote, F. Villaverde, Embil, S. Villaverde; y el "Unión Deportivo-Racing", por Iglesias, Pineda, Bonsoño, Corugedo, Moré, Cortina, Prendes, Fernández, García, Ojanguren y Benito.

Como ya varios periódicos de la localidad y de la provincia reseñaron este *match*, nos limitamos a hacer unos ligeros comentarios de él.

Empezaremos estas cortas líneas manteniéndonos en el terreno de la justicia, pues nuestro deber es darle a conocer a la afición futbolística asturiana, todas las reseñas de los partidos, apartándonos del apasionamiento de tal o cual Club, para que así se pueda dar perfecta cuenta de la marcha en Asturias del Foot-Ball, todo lector aficionado.

El "Real Sporting" jugó el domingo admirablemente, lo único que hemos visto flojear fué la defensa, y ésta no todo el tiempo, sino por momentos; los medios muy bien, sobre todo Meana y Riera; los adelantes, también jugaron y trabajaron muchísimo, sobre todo Embil, que es un "tiazó... pequeño".

Este equipo, que pronto lo veremos luchando el campeonato, con uno de los principales de España, está muy entrenado, y esperamos no haga tan desairado papel como el año pasado, en tales luchas, porque entonces, será cosa de ir entrenado otro; pero no ocurrirá así; decimos que no ocurrirá así, porque si os fijáis más arriba, veréis que falta por decirse cómo se encuentra Román. Román empezó la temporada con un éxito grande, y todas sus esperanzas

y toda su voluntad, es el que por él no quedará lo restante del equipo mal; esto es todo lo que podemos decir del entrenamiento de este "equipier".

El Unión Deportivo-Racing", nos demostró en lucha con su rival (el "Sporting"), que juega mucho, y que va camino del puesto que le corresponde, puesto que según decíamos en nuestro número anterior, cierto revistero deportivo quería darle al "Schooting", inmerecidamente. El juego del portero no hemos podido apreciarlo en este "match", pues a causa de haber sido lastimado, hubo de retirarse; la defensa es estupenda, fuerte, segura y ligera; les falta que ambos equipiers se entiendan mejor, pues para ello hace falta mucho más entrenamiento del que tienen; los medios, colosales; todos conocemos a Cortina y Corugedo como medios alas; pero como centro medios, no conocíamos a Moré, el capitán del equipo, éste le vimos el domingo jugar por vez primera en este puesto, y creemos firmemente que es el puesto de él, así queda en el "Unión" una línea de medios y defensas, colosal; los adelantados, están muy bien, sobre todo Benito, Dionisio y Ojanguren, aunque Manolín y Prendes trabajaron mucho. Lástima es que teniendo la facilidad que estos dos últimos tienen, no vayan a entrenarse, pues si así fuera y el equipo como está, pusieran todos el entusiasmo y voluntad que pusieron en el partido del domingo, yo sería el primero en proponerles que pasaran a primera categoría, para que el "artículo 29", se acabara en Asturias, que ya es hora.

La diferencia de goals que hubo en este partido, fué de tres, de lo que se deduce, que fué para este último equipo un gran triunfo.

Unionistas, no decaer, ni dormirse en los laureles, para que de esta manera la afición pueda ver partidos interesantes.

Noticias e impresiones

Nos place dar a conocer a nuestros lectores la noticia de que este sano y noble deporte está tomando gran incremento, pues no solamente se fomenta en Gijón, Oviedo, Avilés, Sama y La Felguera, sino que últimamente se federaron en nuestra Federación, dos Clubs más, uno en Villaviciosa y otro en León. En estos dos pueblos no nos extraña, pero sí nos extraña sobre manera, y nos alegramos de que así sea, de que este deporte se remonte a las aldeas. Vega y Granda son las primeras aldeas que tienen un equipo de Foot-Ball, sus equipos los refuerzan con jugadores del "Club Fortuna". El domingo jugarán un partido entre ambas aldeas, donde se disputarán once valiosas y bien bordadas cintas, regalo de unas señoritas de Granda.

El equipo de Vega lo refuerzan Figaredo, Pidal, Peón y Pañeda, y el de Granda, que es más antiguo, y por lo tanto cuenta con más elementos, solamente jugarán Pidal (D.) y Menéndez.

Creemos que el triunfo será para los de Vega, por estar más reforzado y ser guardada la portería por Peón, que más de una vez demostró lo que vale.

No podemos darles noticia a nuestros lectores de cuándo se jugará el partido de Campeonato entre los equipos Norte y Cántabro, por no estar aún re-

suelto el conflicto de las Federaciones Nacional y Norte; tan pronto se resuelva dicho conflicto, les pondremos al corriente.

De la copa "Unión-Schooting", aún no se sabe nada; claro, como que estos del "Unión" son unos cándidos. ¡Qué mal te salió, Monas!

Pinaquin.

NOTAS Y ECOS

En la junta general extraordinaria ultimamente celebrada por la Asociación de Cultura e Higiene de Cabueñes-Deva, la Directiva quedó constituida en la forma siguiente:

Presidente honorario, D. Santiago Nájera Ale-són; Presidente efectivo, D. José Cifuentes Díaz; Vicepresidente, D. Corsino Martínez; Secretario, Don José María Riera; Vicesecretario, D. Angel Paraja; Contador, D. Manuel Rubiera Acebal; Tesorero, Don Eloy Blanco; Vocales, D. Marcelino Cifuentes, Don José Piñera, D. Andrés Martínez y D. Calixto Cifuentes, Vocal bibliotecario, D. José Ibaseta.

También se acordó por unanimidad en dicha junta, dar un voto de gracia a D. Fernando S. Cifuentes por los trabajos realizados durante su actuación como Presidente de dicha Sociedad.

En junta directiva recientemente celebrada en la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos, se acordó crear una sección artística, siendo nombrados D. Avelino Alonso y D. Luis Gala para organizarla.

También, entre otras cosas, se acordó, por indicación de varios asociados, comunicar al Sr. Alcalde quejas contra las malas condiciones en que se hallan determinadas viviendas; y denunciar, asimismo, otras deficiencias que atentan a la higiene del vecindario.

Según nos comunica el amigo Cuervo, organizador de la fiesta del segundo aniversario de la Asociación de Cultura e Higiene de Cenero, ésta se celebrará el próximo sábado; y a los números que hemos anunciado hay que agregar el de una orquesta que amenizará la parte literaria.

El animoso presidente D. Gerardo Hevia, nos ha enviado unas cuartillas en las que nuestro amigo da a grandes rasgos la impresión cronológica de la vida de aquella Sociedad y su actual estado floreciente.

Las publicaremos en el próximo número.

El día 13 del actual falleció en su casa del Natahoyo, la respetable señora doña Celestina Muñiz Junquera que por sus virtudes y bondades se hizo en vida merecedora de general estimación causando su muerte gran sentimiento.

Enviamos nuestro pésame a toda la estimada familia de la finada; especialmente a su esposo don Manuel Díaz González e hijo don Laurentino, activo vicepresidente de la Asociación de Cultura e Higiene del Natahoyo.

Cosas del 'día'...

El actual Gobierno acaba de disponer que se adelanten los relojes públicos para que el día oficial de lucha y trabajo empiece más temprano, ganando una hora a la noche, economizando con ello gastos múltiples de energía y el consumo de materias que ponen en actividad las diversas fuerzas mecánicas que es preciso emplear tanto más cuanto más larga sea la vida nocturna de las poblaciones.

Ello no producirá grandes alteraciones en el cotidiano vivir, por tratarse de este período en que amanece muy tempranamente, permitiendo retardar la hora del anochecer, mientras el Sol luce mucho antes que el "nuevo día" oficial empiece.

Tal modificación no tendría objeto en el invierno, porque la escasa duración del día impide todo horario convencional.

Ahora ese convencionalismo de las horas se adaptará, creemos, fácilmente a las costumbres, como todos los convencionalismos de la vida social en las diferentes partes del mundo.

Porque el día natural no consta en todas partes, ni siempre de veinticuatro horas contadas de salida a salida del Sol.

Ai decir un día o una noche y un día, queremos indicar un período específico de tiempo sin darnos cuenta de que estas palabras tienen distinto significado en las diversas partes del mundo.

En realidad un día no es un número fijo de horas, sino la longitud del tiempo durante el cual la luz del sol ilumina cualquier punto de la tierra. En algunas regiones de Noruega el día dura desde el 21 de Mayo hasta el 22 de Julio, sin interrupción. En Spitzberg el día más largo es de tres meses y medio y el más corto de dos horas y media.

En San Petersburgo o Petrogrado, como se llama ahora la capital rusa, el día más largo es de diez y nueve horas y el más corto de cinco. En Hamburgo el más largo es de diez y siete horas y el más corto de siete. Los días de Londres duran diez y seis horas y media como máximo y o lo como mínimo.

El comienzo del día no es cosa de universal acuerdo. Ha sido decidida arbitrariamente, de vez en cuando, por los diferentes pueblos. Para los antiguos judíos, el día comenzaba al salir el sol. Para los umbránicos empezaba el mediodía y los egipcios fijaron dicho comienzo a media noche, costumbre adaptada actualmente por casi todos los estados europeos.

Todo el mundo sabe que el día más largo del año es el día 21 de Junio, y el más corto el 21 y a veces el 22 de Diciembre. En todo el mundo marca esta última fecha el cambio de la duración de los días; en los puntos situados al sur del Ecuador es el día más largo. En el Polo norte es la media noche de una noche de medio año.

La "manera" de un ministro

El director de la Aeronáutica inglesa lord Cowdray, está reputado como un organizador de mérito excepcional. Presidente del Consejo de Administración de la Sociedad S. Pearson and Son a él se atribuye el éxito de la poderosa Compañía, que es una de las más grandes empresas de construcción del mundo entero.

Una breve anécdota retrata al hombre y "su manera".

Para lanzar un negocio que prometía ser muy provechoso, pero que ofrecía algunos peligros y requería cuidados extraordinarios, tuvo que buscar un hombre a quien confiar ciertas vigilancias especiales y muy delicadas. Entre los varios aspirantes al cargo, se presentó un agente de negocios que, después de enterado del asunto y haber demostrado en la conversación su gran inteligencia, le dijo:

—Me conviene. Como es natural—añadió audazmente, descaradamente—yo os robaré... pero haré de modo que ninguna otra persona os robe.

—¡Negocio hecho!—contestó lord Cowdray.—Cuide usted de los demás, que de usted ... ¡yo me encargaré!

Y el agente entró en funciones aquel mismo día.

Lecturas festivas

Un caballero se presenta al dentista con un terrible dolor de muelas.

En tanto que el operador prepara el cloroformo, el cliente saca un portamonedas, que parece bien repleto.

—Ya pagará usted luego, señor—dice el dentista.

—No—contestó el otro—si es que, antes de quedar dormido, quiero saber cuánto llevo encima!...

Viendo un entierro el caribe de un centinela inexperto, gritó de lejos:—¡Quién vive! y contestaron: ¡Un muerto!

—¿Dónde vas corriendo?

—A evitar que dos se peguen.

—¿Dos?

—Sí, uno que viene detrás y yo.

—Oye, ¿cómo fué que a Basa—preguntó a Gonzalo Arazo—le dieron un garrotazo ayer al salir de casa?

—¡Ah! ¿Qué cómo ha sido eso?—contestó a Arazo Gonzalo.—Así—y le sacudió un palo que le dejó patitiésio.

—Papá, ¿qué es el volapuk?

—Un idioma universal.

—¿Y quién lo habla?

—Nadie.