

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJÓN 14 DE OCTUBRE DE 1916

NÚM. 233

La aptitud asturiana

VI

Hoy no es Xuaco Florenta, sino todos los Xuacos, Quicos, Antonos y Rufos de la provincia quienes me salen al paso con igual gesto, el mismo guiño y semejante sonrisa picaresca. ¡Ahí duele, ahí duele! dicen todos a una; y uno echa una gran chupada antes de contestar; otro sacude el meñique derecho: alguno estira en los labios lo peliagudo del tema, y no hay rostro que no exprese malicia, trastienda o marrullería.

Y todo, porque yo he preguntado si nuestra vocación y nuestras aptitudes especiales son para la política.

¡Vaya unas cosas las que a mí se me ocurren! ¡Preguntar si a los astures nos atrae la política y si somos hábiles en ella! ¡Políticos en Asturias!... ¡Más que felechos!

Y es el caso que si le hago la pregunta a un extraño, es seguro que me da una respuesta parecida. Sí, señor, sí señor. En Asturias, todos quieren ser amos, y cuando salen de Asturias, lo son muchos; en todos los municipios de Cuba, y en todas las repúblicas de América, siempre cortaron el bacalao los asturianos. Tienen ustedes vocación de caciques: son gente de cuidado; saben de leyes, más que Solón, y de trampas, más que Lepe; el más agreste asturiano es capaz de engañar al Sursumcorda.

¡Vaya una manera de tratarnos! Y esos Xuacos y Monchos y Falines, asintiendo risueños, y muy conformes con esos juicios tan poco lisonjeros! ¡Si será verdad eso! ¡Si será ese el camino! ¡Si tendré yo que alabar en mis paisanos tales disposiciones!

¡No, no: si no puede ser! Yo no puedo vencerme de esas dotes de gobierno en una provincia siempre desgobernada: yo no debo buscar buenos políticos por entre municipios... desvenecijados; yo creo que no nos llama Dios por tal camino.

¡Que sí, que sí!, replica todo el coro y todo el eco. Es pasmoso el ingenio, la inventiva, la agudeza que en Asturias se derrocha en la política; es indecible lo que de esas mañas, enjuagues y trifulcas sabe todo asturiano.

Vamos a cuentas; vamos a cuentas, digo yo, que ya voy convenciéndome, aunque el convencimiento me sea un tanto doloroso. Siento en el

alma que la primera vocación o aptitud asturiana que me encuentro no sea de mi gusto. Reconocer una capacidad y tener que reñirla, es enojoso.

Vamos a cuentas, digo, y vamos antes a ver que es lo que ustedes entienden por política y cuál es la aptitud que esa, en el buen sentido, exige.

Ustedes llaman política a los distingos, a la resistencia, a la cautela, al mejor precio, digamos, que uno de nuestros aldeanos pone a su voto; a la habilidad con que se niega; a la parsimonia con que se ofrece, y a la facilidad, a veces, con que se cambia; pero eso no es política, ni Dios que lo fundó; eso es malicia, desconfianza, marrullería movida por desengaños o en busca de muy nimios y particulares intereses.

De esos, cierto es que hay muchos entre nosotros, pero no son, por fortuna, la mayoría, y esos marrulleros son menos políticos, en el buen sentido de la palabra, que los aldeanos francos, nobles y sinceros que, sintiéndose honrados ciudadanos, dan con decisión su voto al que creen más honrado y más apto para defender mejor los intereses nacionales, o los de la región, o los del pueblo, cuando de estos se trata.

En nuestro pueblo industrial, entre nuestros obreros, no existe esa trapacería; hay más franqueza; las ideas mandan más, y son mejor atendidos los intereses de clase; pero... ¡siempre hay un pero!; la exaltación de la personalidad, a la que somos los asturianos tan propensos, disgrega mucho nuestra fuerza política proletaria; la hace movediza e inestable y de poca eficacia.

Dicho de otra manera. Nuestro aldeano, desengañado de las ideas políticas antes de haberlas aprendido; orgulloso con su voto, ya que por él y cuando él, son los únicos mimos que recibe, coquetea como una rapaza interesada con sus muchos e informales pretendientes. Nuestro obrero, muypreciado siempre de sí mismo, suele dar a su voto un valor político mayor que el que en sí tiene, y para hacerlo sentir, para verlo mejor, para tenerlo siempre más a mano, lo suma a grupos pequeños, a camarillas del maestro del taller, del capataz, o del Centro del barrio o de la calle.

¿Van ustedes a negarme todo eso? ¿Dirán ahora que en los primeros elementos, en los votantes, hay aquí buenas disposiciones? Yo no hablo de malos ciudadanos; pero sí digo que,

el ejercicio político de la ciudadanía no está aquí orientado del mejor modo en bien del pueblo, de la región y de la patria.

—Pero, usted, todo lo ve aquí malo, todo deficiente o censurable,—dice ahora Xuaco.

Luego pondré cara risueña y ya verán cómo me complazco ante nuestras privilegiadas aptitudes. Con estos vicios, hemos de comprobar luego nuestras mejores virtudes; en esos mismos deméritos salta a la vista el buen fondo de las capacidades asturianas. Acaso son preferibles los aldeanos zorros a los corderos; más valen los proletarios altivos, que los serviles, y lo que ahora estorba a la buena política, aprovechable lo veremos en otros desempeños.

¡Lástima, eso sí, que esos votos conscientes; esas personalidades definidas; esos aldeanos cautos y esos obreros arrogantes, no sepan ejercitar mejor sus deberes políticos! ¡Qué suma tan eficaz; qué suma tan valiosa, la que darían! Yo creo que una provincia cualquiera, si de veras quisiese, por sí sola sería capaz de levantar, de remover a España. Y ya lo ven: yo que estoy hablando ahora tan mal de nuestras aptitudes, digo que, para esa palanca no se puede buscar mejor madera que la de Asturias.

Recuerde siempre, tío Xuaco, esta afirmación mía, y llámela a la memoria cuando vaya a criticar mis pesimismo. Falta va a hacer muy pronto si damos otro paso en el estudio de nuestras aptitudes gubernamentalistas, si así puede decirse.

Vamos en busca, ahora, de esos que ya ejercen una función política fuera de sí o más allá de su voto; los que traban las primeras estacas del tinglado: los que ya suman o reclutan los primeros sumandos, y en los que ya descuella eso que ustedes llaman agudeza, mañas y picardías, y una especial e indudable aptitud asturiana.

Déjenme tomar aliento y valor para entrar en esa gazapera, y soy con ustedes en seguida.

MARIO GÓMEZ.

RENGLONES FILOSÓFICOS

—Cada uno cree lo que corresponde a su grado de evolución.

—Las ideas nacen grandes; mas se disfiguran y se achican, al conformarlas el hombre a su persona.

—La mayor aberración humana es buscar lo espiritual en lo material; lo material en lo espiritual.

—Se busca, por ejemplo, la felicidad en las riquezas, se le pregunta a la materia si existe vida de ultratumba.

—Por regla general, el hombre se conforma con el esqueleto del placer. Por esto es que se

observa, en la mayoría de los actos sociales, un cierto aire macabro. En un banquete, un sarao, una recepción, los esqueletos de la cordialidad, del goce, de la alegría, se inclinan, danzan, gesticulan, rien... El corazón no participa de ello; el alma está en otra parte...

—Todo se mueve, multiplica y gira en torno del ebrio; pero él permanece inmóvil. La humanidad embriagada con la mentira, cree en su progreso, mas cada época termina en el derrumbamiento de las ilusiones...

CONSTANTINO C. VIGIL

Asociación de Cenero

Acto de gratitud

La Asociación de Cultura e Higiene de Cenero, queriendo mostrar de modo cordial y expresivo la gran estima en que tiene al que fué su más entusiasta y decidido propulsor, D. Dionisio Cuervo, le ha obsequiado con un banquete íntimo el domingo día 8 del actual.

A esta comida acudieron gran número de comensales, la Junta Directiva en pleno y la sección artística, ocupando el puesto de honor el Sr. Cuervo y las Srtas. Adela Alvarez, Valentina Pérez, María Diaz, Micaela Alvarez, Rosalía Trabanco y la presidenta honoraria Hortensia Pérez.

Para dar a este acto verdadero carácter íntimo de gratitud y cordialidad se prescindió en él de brindar en improvisados discursos o lecturas de cuartillas, con que se suele amargar el final de otros aparatosos homenajes.

Después de la comida, que fué abundante y variada, se organizó una agradable fiesta artística en la que intervinieron los elementos escénicos y musicales de la Asociación de Cenero. Esta parte fué presenciada por muchas familias de socios allí congregados para testimoniar personalmente su estimación al señor Cuervo y adherirse al acto celebrado en su honor.

CULTURA E HIGIENE, que tantas veces ha enaltecido los grandes méritos de D. Dionisio Cuervo, se complace en felicitar al queridísimo amigo por este merecido tributo de gratitud que le rindieron sus amigos de Cenero, y se adhiere con todo afecto a tan cordial y simpático acto.

Bien está que el señor Cuervo, que tanto viene trabajando, desvelándose y sacrificándose incansablemente por la causa cultural e interviniendo en la fundación y sostenimiento de varias sociedades hermanas, reciba de éstas pruebas ostensibles de gratitud, que le presten fortaleza de ánimo para continuar la lucha con nuevos éxitos y positivos resultados para esta bienhechora obra social.

Oficio doméstico que puede ser una noble profesión

Un periódico francés, de progreso femenino, publicó un artículo que extractamos por juzgar su lectura de utilidad para nuestras paisanas.

Habla en primer lugar de la necesidad en que, a consecuencia de la guerra actual, se encontrarán millares de francesas de recurrir al trabajo profesional para asegurar su subsistencia y la de sus familias. Aunque neutrales en la guerra, son muchas las mujeres de España que, dadas las difíciles circunstancias económicas actuales, se encuentran en necesidad análoga, y acaso les convenga meditar en los consejos que la autora del artículo da a sus compatriotas. Dice así:

«Millares de mujeres tendrán que recurrir al trabajo... Es preciso a toda costa ponerlas en guardia contra la aglomeración terrible y engañosa que precipitará a las más desdichadas hacia el callejón doble del trabajo a domicilio y de la enseñanza. (En Francia, como aquí, lo primero, casi lo único, que se le ocurre a la mujer que no ha pensado nunca en ganarse la vida es ponerse a coser «para fuera» o dar lecciones de lo muy poco que sabe.) Es preciso abrir sendas nuevas, hay que vencer prejuicios y repugnancias mal fundados antes de pensar en crear escuelas de preparación que permitan conseguir algo práctico.

«Quisiéramos aquí llamar la atención hacia una de esas profesiones, hoy tenidas en poco, por desconocimiento de su importancia, pero que si se renovase y dignificase podría mañana ofrecer a gran número de jóvenes caminos nuevos de ganarse la vida decorosamente.

«Si hay en Francia actualmente (otro tanto ocurre en España) profesión desdeñada, es, sin duda, la del servicio doméstico. Hay que confesar que está, por desdicha, bastante mal representada.

Las muchachas que valen para algo sufren difícilmente un yugo que les parece odioso (y que en realidad lo es muchas veces por la incompreensión de aquellos que utilizan y pagan sus servicios), un trabajo que no les inspira interés ninguno, porque nunca le han considerado como una profesión que tiene su técnica especial.

«Pero ¿es que no existen sirvientas que tengan afición a su oficio, que le conozcan a fondo, como otro oficio cualquiera, que posean nociones de economía doméstica, de higiene, indispensables al cargo de una casa; que, sobre todo, puedan encargarse de los niños, a quienes se pueda confiar con seguridad los pequeñuelos, aunque sólo fuese para prodigarles los cuidados de higiene cotidiana, aún más, para acompañarles en los paseos y para vigilar sus juegos?

»Sí existen; pero no son francesas (ni españolas). Hay que ir a buscar a Suiza, a Alemania, a Inglaterra. De allí vienen las *nurses*, es decir, las muchachas encargadas del cuidado de los niños, que tienen una preparación especial, algunas nociones de puericultura, que cumplen su misión con gusto, que poseen siquiera ese minimum de educación general que proviene de la clase social de la cual proceden, y que es indispensable a toda persona que en mayor o menor grado ha de colaborar en una obra de educación.

»Las francesas (también las españolas) han despreciado este oficio. No creen que pueda haber nada intermedio entre las funciones de *niñera* y las de *institutriz*. Las muchachas de la clase media, tan necesitada, consienten en pasear tristemente a los chiquillos de quienes se llaman institutrices, y de los cuales, en realidad, son esclavas; se resignan a dar *lecciones* a precios miserables; pero creerían rebajarse si tuvieran que bañar a un niño, que prepararle la papilla o el biberón; es decir, si tuvieran que *criar*, que *educar*, en el verdadero sentido de la palabra, a un niño que se les hubiese confiado; que encargarse de su educación física y de su educación moral.

»Sería preciso demostrar la importancia, el verdadero interés de esta profesión y de los conocimientos necesarios para ejercerla con verdadera competencia, conocimientos que harían de la muchacha que los hubiese adquirido una combinación de la *nurse* y de la *jardinera* del Jardín de la Infancia, una verdadera suplente de la madre de familia. ¿Sería despreciable este oficio?

»En cuanto a las ventajas materiales de esta profesión, pronto quedarían demostradas. En la mayoría de los casos estaría mucho mejor pagada que la enseñanza, sencillamente porque la necesidad social de que exista es grandísima.»

Y en España hacen tanta falta, como en Francia, muchachas bien educadas que con un poco de preparación especial puedan encargarse de los niños ricos a quienes sus madres no pueden o no quieren o no saben atender; y creemos que si hubiese algunas capaces de cumplir bien esta misión, realmente digna, las madres que no tienen tiempo de serlo pagarían la substitución con generosidad y agradecimiento. Vale la pena de pensar en ello y hasta de intentarlo.



—Supuesto que la vida tenga una finalidad, debiera la mujer repudiar las ilusiones y resignarse a la verdad, por dolorosa que le sea. Así estaría segura de ir hacia alguna parte.

PRACTICAS EDUCATIVAS

Ciertos padres, por una extraña confusión de ideas, en lugar de exigir respeto de sus hijos se constituyen en sus criados y sólo piensan en satisfacer sus caprichos y antojos. El daño que les causan con tal modo de proceder es incalculable.

Verdad es que mientras los niños son pequeños, a los padres toca prestarles los servicios de que ellos son incapaces; pero al paso que crecen, esas obligaciones deben ir cambiando paulatinamente.

Los padres, si no quieren hacer de sus hijos desgraciados seres egoístas, deben, sin abusar de sus fuerzas, sin robarles el tiempo en perjuicio de sus estudios, habituarlos a cumplir las órdenes que les dieren y contribuir, según sus facultades, a los diferentes trabajos de la casa.

Procúrese inculcarles desde luego el pensamiento que «el que da es más feliz que el que recibe». Enseñándoles a obedecer y servir se logra desenvolver en ellos las mejores cualidades de su corazón. Al contrario, permitiendo que se acostumbren a ser servidos se desarrolla en ellos la pereza y el orgullo.

Los niños, por un sentimiento de justicia, respetan más a los que saben solicitar y obtener de ellos sus servicios que a los que les sirven, y se afician más a los que saben exigir que a los demasiado indulgentes.

Algunos padres, y muy en particular las madres, cometen la imprudencia de decir que poco les importa el respeto de sus hijos, con tal que sean empujados por ellos; como si el amor verdadero, durable y fuerte pudiera existir sin el respeto. El amor de los hijos a los padres resulta, en general, del respeto que los últimos les inspiran.

Al deber impuesto a los hijos en cuanto al amor filial, corresponde por parte de los padres el deber de amar a sus hijos, no ya con un amor natural, que sería inútil preceptuarles, puesto que debe dimanar de sus mismos sentimientos, sino con un amor sobrenatural, que sería inútil preceptuarles, tan raro como necesario en la educación.

Los padres tienen el deber de educar y amar a sus hijos con un amor viril, prudente, justo, honrado en sus demostraciones.

Los hijos educados sin amor quedan tan lacios y raquíticos en el orden moral, como lo están en el orden físico los que se criaron reclusos en lóbregas habitaciones donde no penetraron los rayos solares. Sin embargo, sería erróneo imaginar que para demostrar a los hijos el afecto que se les profesa, y despertarlo en ellos a la vez, necesitan caricias exageradas, mimos o tratarlos con excesiva indulgencia.

La educación demasiado blanda y condescendiente desarrolla en los niños el egoísmo y el

amor propio, entibiándose el grande y noble amor que debe a sus progenitores y a sus semejantes.

Si no conviene mimar a los niños, es necesario al demostrarles el cariño que se les tiene, aplicarse a desarrollar su corazón. De este modo los padres, y especialmente las madres, deben consagrar todos los días algunos instantes a cada hijo en particular, además de las horas pasadas en común. Porque las conversaciones generales no pueden reemplazar las pláticas íntimas de los niños a solas con su madre. Si los niños no están acostumbrados a ellas desde su más tierna edad y no encuentran gusto en ellas, más tarde las rehuirán probablemente; y la educación donde faltan esas conversaciones íntimas entre padres e hijos irroga por esa causa perjuicios irreparables. La noche es el tiempo más oportuno para reservarse la libertad necesaria. Durante el día los niños tienen el espíritu ocupado con multitud de cosas diferentes y no suelen hallarse dispuestos para conversar en intimidad. Al espirar el día, por el contrario, cuando nada distrae su atención, hablan con gusto de lo que ha despertado su interés.

Los padres no deben figurarse que carecen de importancia las conversaciones que versan sobre pequeñeces. Los hijos que no adquieren la costumbre de conferir con sus padres los asuntos de menor importancia no aprenderán a hacerlo en el caso de asuntos más graves. Si no hablan de todo no hablan de nada y callarán en especial todo lo que podrá ser importante para ellos.

Los niños, naturalmente inclinados a vivir en sociedad, no pueden prescindir de expansionarse y comunicar a otros sus pensamientos e impresiones; el fruto de la educación depende de aquellos en quienes se depositan esas confidencias.

Es, pues, de la mayor importancia para los padres, conquistarse la confianza de sus hijos y ser depositarios de sus secretos.

Si se desea desarrollar el cariño en el corazón de los hijos hay que usar con ellos de gran delicadeza, no hacer nunca traición a su confianza, no sacar a relucir ninguno de los secretos recibidos ni mostrar extrañeza o asombro al oír sus preguntas y menos aún escandalizarse de ellas.

Hay, en fin, que usar de indulgencia para con ellos, mirarlos con semblante benévolo, tratarlos con dulzura, interesarse en lo que les interesa; pero a la vez debe evitarse la sensibilidad, la exageración, los exagerados relatos, así como la indiscreción, la maledicencia, las murmuraciones y habladurías inútiles.

—Ser hoy mejor que ayer; mañana mejor que hoy: este es el gran objeto de la vida.

INSINUACIONES PEDAGÓGICAS

—Educar a un niño, es hacerlo hombre, en el más amplio sentido de la palabra; es decir, un ser capaz de comprender, dominar y transformar el mundo, acercándose cada vez más a la justicia, la belleza, la verdad, la bondad, y, por tanto, la felicidad.

—Los padres no saben educar a sus hijos; los educan como los educaron a ellos: por rutina.

—Y en la escuela, tampoco se cuida mucho de los niños. Primero, les falta aire. Las miasmas que se desprenden del aliento de multitud de niños en locales muy estrechos, hacen que la tuberculosis atrape en seguida a aquellos a quienes acecha.

—También falta agua. Las manos y el cuello sucios de muchos internos lo demuestran. Pocos son los colegios que tienen sala de baños ni duchas.

—La alimentación no está generalmente muy cuidada,.. Por desgracia muchas madres, casi todas, no tienen la menor idea, ni conocimiento de higiene, ni de fisiología.

—Por esto creemos que el estudio de la higiene, de la fisiología y algo de la medicina de urgencia, debían ser puestos en primera línea. Así, conocimientos tan útiles y necesarios, se irán extendiendo, con provecho de todos.

—Además de la salud, conviene a los niños ser fuertes, ágiles. Todos saben que el ejercicio da estas cualidades; pero en la práctica no se realiza; la culpa es de padres y maestros.

—La educación de los sentimientos, por desgracia, está olvidada; muchos no la conocen; y sin embargo, es la base de nuestra vida.

—La sociabilidad, la caridad, la piedad, dependen de los sentimientos. Un sabio, un erudito sin sentimiento se vuelve tonto, porque no aprecia lo que cae fuera de los sentidos, lo que no dicen los libros.

—Los padres no cuidan generalmente de educar la sensibilidad de su hijos; los maestros tampoco. Más aún, en los colegios y en los institutos se la ahoga y falsea.

—El trabajo demasiado memorista parece que seca los sentimientos; además, la multitud de nociones sin atractivo hace que se pierda, mejor dicho, que no nazca ningún entusiasmo. Testigos: los pretéritos supinos; la lista de los reyes godos, o de los emperadores chinos, de las dinastías egipcias...

DR. ANTONIO PIMENTEL

Toda la sabiduría que no sirve para la conquista de un baúl de ropa y un cocido decente no vale para nada.

MARTÍNEZ BASELGA

Pecados de la lengua

Muchas veces habréis leído en las novelas para la juventud, estas o parecidas palabras, refiriéndolas a un rey, á un ministro o a un simple capitán de un buque. «Se le veía agobiado bajo el peso de la responsabilidad; con lo cual se quiere decir que estaba siempre en grande aprehensión, porque de su prudencia y disposiciones dependía el bienestar de muchísimas personas. Un error solo, una simple distracción suya podrían ser causa de la ruina de miles de familias.

Suponed que un cirujano tiene que hacer una operación muy difícil. El enfermo es un padre cargado de familia, cuyos hijos quedarían en la miseria, si la operación saliera mal. ¡Cuánta diligencia y cuidado no pondrá el cirujano en sus cortes y en desinfectar sus lancetas para que no sobrevengan complicaciones! Si consideráis esto bien, veréis que buena parte de la humana felicidad depende, a veces, de un solo hombre; él es capaz de producir grandes y desastrosos efectos. Así, pues, ¿no podemos ser cada uno de nosotros, por pobres y humildes que seamos causa de innumerables e importantes sucesos para los demás, aun para los que no conocemos? Representaos un gran estanque, en cuyo centro se deja caer una piedrecilla. Veréis que forman muchos círculos cada vez más grandes, hasta llegar a sus orillas, como podríais contrastar si tuviérais á mano un registrador muy sensible, del mismo modo que un buen sismógrafo registra un terremoto que ha habido en una región a miles y miles de kilómetros lejos de nosotros,

Ese mismo efecto produce cuanto el hombre o la mujer dicen o hacen. Arrojan á la descuidada, en una conversación, una palabra inocente o maligna; esa palabra se corre cada vez más, y sus consecuencias buenas o malas, llegan hasta personas que ni han visto nunca ni saben quiénes son.

Calcúlese por esa reflexión los daños enormes que la maledicencia y las malas lenguas, cebándose con sus inventivas, pueden causar cuando les anima una perversa intención.

Y de todos modos téngase siempre un compasivo desprecio para quienes mas o menos mansamente murmuran del prójimo... van mirando su reputación.... «como el que no quiere la cosa».

F.



—La única literatura honrada es la que puede mejorar al hombre. Todo lo inútil es malo, y debe desaparecer.

¿ES ALIMENTO EL VINO FERMENTADO?

Pudiera argüirse que el vino fermentado es alimento, porque contiene pequeñas cantidades de albúmina, azúcar, tanino y sales minerales.

Consideremos este asunto. El jugo puro de la uva, antes de la fermentación, es un alimento de gran importancia, que contiene entre otras sustancias, gluten y goma, que no se encuentran en el fermentado.

También contiene albúmina y azúcar, sustancias de gran valor, que sólo en *mínimas cantidades* contiene el vino fermentado. En cuanto a tanino, ácido tártrico, azufre, potasa, fósforo y otras sales, el jugo puro de la uva contiene doble cantidad que el fermentado. La sola sustancia que contienen, tanto el vino fermentado como el vino puro, en cantidades próximamente iguales, es el agua en un 82 a 94 por 100. También tienen en común ácido málico, aunque en cantidades despreciables. Por otra parte en el vino alcohólico existen los siguientes componentes, *que no se encuentran en el jugo puro de uva*: ácido acético, éter enántico y alcohol. La cantidad de alcohol en el vino fermentado varía desde el 5 al 17 por 100.

Por lo tanto, llamar «jugo puro de uva» al vino fermentado es adjudicarle un falso título. Con más fundamento se llamaría a la ceniza «madera». Considerando las pequeñísimas cantidades de alimento contenidas en el vino fermentado, es tan absurdo y poco económico beberlo con el objeto de obtener su alimento, como sería montar una fábrica para extraer la mínima cantidad de oro contenido en las aguas del mar.

Esa ilusoria cantidad de alimento que existe en el fermentado está prácticamente destruida o inutilizada por el alcohol en que está diluida.

Las mismas sustancias nutritivas se encuentran en grandes cantidades en casi todas las frutas y vegetales, huevos, leche, queso, arroz y pan, libres siempre de alcohol, ese terrible veneno, cuyos desastrosos efectos, en cualquier cantidad que se tome, ya nadie discute.

EL INSTINTO

Mr. Reid define el instinto diciendo que es «una tendencia natural y ciega que nos lleva a realizar ciertos actos, sin deliberar ni reflexionar».

El instinto, dice Bernard, no solamente está desprovisto de inteligencia, sino que es incapaz de perfeccionamiento; y sus manifestaciones más notables y evidentes aparecen en la infancia, cuando ignoramos todavía qué cosas son necesarias a nuestra conservación.

Si bien está menos desarrollado el instinto en el hombre que en los animales, preside, no obstante, a una multitud de actos que ejecutamos

maquinalmente, lo mismo en la infancia que en la edad de la razón.

Por instinto, y no por reflexión, obramos, cuando, para evitar un golpe, apartamos rápidamente la cabeza, o cuando extendemos el brazo para restablecer el equilibrio en el momento en que es inminente una caída.

Estos actos son involuntarios: se distinguen por la rapidez y la inconsciencia; y son muy limitados, si se comparan con los que la voluntad ilumina y la razón guía.

Delille ha sabido fijar bien esta diferencia del modo siguiente:

—Sé que del *instinto* nuestra razón se diferencia: porque el primero obra libremente, la segunda es involuntaria; el instinto quiere adivinar, la razón saber; el uno sabe presentir, la otra prevé mejor; el instinto brilla por grados, la razón se inflama súbitamente—es el instinto relámpago de los sentidos, la razón sol del alma. En fin, generalmente, cuando la razón vacila aún, el instinto se ha remontado ya.

CURIOSIDADES

En la fabricación de aparatos telefónicos del tipo Edison se emplean actualmente 12.000 personas, cuyos salarios suman cada año cerca de 30 millones de francos, siendo de unos 80 millones el producto líquido.

Las compañías que emplean dicho sistema tienen 140.000 empleados, a los que pagan unos 450.000.000 de francos y ganan esos cada doce meses 1.050.000.000.

* * *

Las anginas de cuello y garganta pueden combatirse con jarabe de granada o con una loción de zarzamora; las de pecho que son siempre graves, aplicando sinapismos y bebiendo infusión de valeriana o agua con siete gotas de laudano. Intentar reventarlas es costumbre bárbara e ineficaz.

* * *

Los ataques de asma--dificultad de respirar--suelen dar por la noche. El enfermo se ve precisado a permanecer sentado y a respirar por la boca. Aplíquense fermentos de agua fría en la nuca y sinapismos sobre el corazón y hágasele respirar éter. Contribuye a *alentar al enfermo* una copita de coñac con unas gotas de agua de azahar, o algunas gotas de agua del Carmen embebidas en un terrón de azúcar. Cuando la dificultad de respirar proviene de un susto, se dan ocho gotas de castoreo en medio vaso de agua de azahar.

* * *

El dolor muscular se calma con masajes,

friegas o fermentos, después de los cuales se aplica algún calmante. Estos masajes pueden hacerse a base de pomada de belladona (sobre todo si se trata de dolor de costado o de corazón), pomada alcanforada o bálsamo tranquilo. Las friegas o fricciones se dan con una bayeta mojada en amoniaco o esencia de romero. Los fermentos, con agua timolada, debiendo cambiarse cada una o dos horas. El calmante preferente será la belladona o el salicilato de metilo (5 gramos en 30 de vaselina) aplicado con una bayeta.

* * *

Un individuo puede vivir sin comer varios días. Sin dormir, no. Moriría con el cerebro anémico y envenenado.

Hay que dormir por término medio *8 horas*; los niños, los intelectuales y los de temperamento nervioso deben dormir más; los ancianos, los sanguíneos y los obreros manuales pueden pasar con menos.

NOTAS SUELTAS

Durante su permanencia en esta villa el ilustre gijonés D. Rufo Rendueles, ha sido objeto de grandes agasajos y obsequios que le tributaron todos los elementos oficiales, Centros y Sociedades representativas de la vida local.

Muy sinceramente nos asociamos a esas pruebas de consideración, cariño y agradecimiento que el gran benefactor de este pueblo ha recibido de sus paisanos, que no olvidarán nunca los grandes servicios prestados a nuestra villa por el Sr. Rendueles desde el importante puesto que ocupa en las altas esferas administrativas del Estado.

«CULTURA É HIGIENE», al adherirse con el mayor entusiasmo a los merecidos homenajes ofrecidos al Sr. Rendueles, le envía los más cordiales y afectuosos saludos.

* * *

El jueves próximo pasado, a las siete de la tarde, se verificó el reparto de premios y socorros á los pobres del Barrio del Llano, con el producto líquido de la tómbola benéfica que funcionó en los días 9 y 10 de Septiembre.

El reparto se verificó en el domicilio de la Sociedad de Cultura e Higiene de dicho barrio, ante la Comisión nombrada para adjudicar los premios, y con la asistencia de representaciones de las Asociaciones hermanas, prensa, etc.

He aquí las personas a quien correspondieron dichos premios,

Rosalía Fernández, viuda con cinco hijos; Oliverio Murillo, casado, treinta y seis años, con cinco hijos, enfermo; Josefa Rendueles, soltera,

veintidós años, tuberculosa; María González, viuda, sesenta y nueve años, ciega; María García, viuda, ochenta y seis años; María Victorero, de sesenta y nueve años; María Rodríguez, viuda de setenta y cinco.

Josefa, viuda (de Llanera), de setenta años; Filomena Muñiz, viuda, de setenta y seis años; Fidela Alvarez, casada, de sesenta años; Emilia Fernández, viuda; María Luisa González, viuda; Gumersinda Alonso, viuda, Elena Villamayor, viuda, con cinco hijos; Nicolasa García, viuda, con dos hijos; Isabel García, con dos niños recogidos; Concepción Busto, tres hijos, enferma; José Tudela, setenta y seis años, casado, un hijo; Nicanora Fernández, de treinta y cinco años, con seis hijos; Benigno Rodríguez, diez y nueve años, imposibilitado, y Julian Guergo, setenta años.

Después del reparto de premios, el cuadro cómico-dramático de Gómez Rocafull, representóse las obras siguientes, «Prueba de Amor», «Los Reyes de mi madre» y «El sexo débil», a beneficio de los socios.

Tanto al acto de repartir los premios como a la fiesta teatral asistieron gran número de socios y sus familias.

También asistió la Banda infantil siendo premiada su labor artística con grandes y merecidos aplausos.

Presidió nuestro culto amigo don Norberto Herrera, al que agradecemos la atención de invitarnos y al que enviamos nuestra efusiva felicitación por este éxito de filantropía cultural que se debe a los desvelos de tan activo presidente secundado por sus laboriosos compañeros de Junta Directiva.

* * *

La Asociación de Cultura e Higiene del Arenal, ha nombrado una comisión con el encargo especial de cumplimentar personalmente á su socio honorario, D. Rufo Rendueles.

La Asociación hermana de los Barrios Nuevos, ha enviado a tan distinguido gijonés igual título honorífico.

* * *

En la Sociedad de Cultura é Higiene, de la Caizada Alta, explicó el pasado miércoles, el joven horticultor D. Samuel G. Granda, su tercera conferencia del cursillo de horticultura, versando sobre el tema de «meteorología».

* * *

En el «Kiosco Jovellanos» se venden números sueltos de CULTURA E HIGIENE, y se admiten suscripciones a esta Revista.



¡Buena memoria!...

En el curso de los tiempos se han registrado muchos casos de hombres dotados de memoria portentosa.

Entre otros se pueden citar el de *Séneca* que retenía, con sólo leerla una vez, una serie de 2.000 palabras griegas, sin ilación entre ellas, y las repetía claramente. Este gran filósofo dice que la memoria es el fundamento de la previsión.

Mitrídates arengaba a los veintidós pueblos que tenía bajo su mando, hablándoles a cada uno en su lengua y conocía el nombre de casi todos sus soldados.

César dictaba a cuatro secretarios al mismo tiempo que escribía.

Pascal no había olvidado en su vejez nada de lo que había aprendido de joven. A él se debe una magnífica frase a propósito de la memoria: «¡La humanidad se me representa como un solo hombre que recuerda y que avanza!»

Quintiliano decía que la memoria es el manantial de la ciencia; *Cicerón*, el tesoro de las ideas; *San Agustín*, que recordar es encontrarse uno mismo.

Loke se expresaba de este modo: «La memoria es una plancha de bronce cubierta de signos que borra el tiempo si no se tiene cuidado de repararlos de cuando en cuando con el buril.»

Y por último, *Montaigne* la definió diciendo: La memoria es el libro de apuntes de la inteligencia y el estuche de la ciencia.

EL AVE MARÍA

El sol tras la montaña
se esconde melancólico;
su luz postrera baña
la copa de los árboles,
donde le dan los pájaros
el postrimer adiós.
Y oyendo las campanas
de las iglesias próximas,
las gentes aldeanas
dejan profanos cánticos
y en religioso éxtasis
elevan su oración.

Antonio de Trueba

Pensamientos

—La hermosura no es más que un fuego de nuestra imaginación, que cambia según el país y los siglos.

—El deleite no dura más que un instante; la virtud es inmortal.

—Muchas rebeldías produce el hambre; pero no son pocas las que produce la vergüenza.

—El bien que se hace hoy constituye la felicidad de mañana.

Palabras extranjeras de uso frecuente

Del inglés. Penny, pronunciación, *Penne*; moneda de 10 céntimos. *Golf*: el juego de golfo que consiste en meter bolas en agujeros en los menos golpes posibles. Jersey, p. *Jersé*: tejido elástico.

Cantares

Me miraste, te miré;
ni una palabra cruzamos,
¡y qué cosas nos dijimos
solamente con mirarnos!

—
El querer sin esperanza
es el más fino querer:
yo te quiero y nada espero...
mira si te querré bien!...

—
Mi corazón se emociona
cuando se me acerca un pobre
y me pide una limosna
por la Virgen de tu nombre...

Quisicosas festivas

Un hombre de mucha panza llegó a la puerta de un mesón.

—Ese hombre—dijo un burlón—en vez de llevar las alforjas por detrás las lleva por delante. El viajero contestó en el acto:

—Así hay que hacer en tierra de ladrones.

* * *

Le diste de beber a un concejal,
y se guardó la jarra. ¡Es natural!

* * *

—Si no debes decir la consigna a nadie más que al cabo y al oficial de guardia, ¿por qué me la has comunicado a mí?

—Porque... con usía tengo confianza, mi coronel...

* * *

Me quiso de tal modo Estefanía
que me guardó fidelidad un día...

* * *

Susana se presenta en casa del señor cura del lugar, llevando en un plato un hermoso requesón.

—¡Muy bien, muy bien!—dice el cura recibiendo la ofrenda.

—¿Quién ha hecho en el requesón todos estos dibujos y arabescos tan bonitos?

—Pues... madre, con el peine.