

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO III

GIJÓN 9 DE MAYO DE 1914

NÚM. 106

La alegría del vivir

IV.

«El trabajo, que muchos miran como una maldición lanzada contra el hombre por su pecado, es por el contrario, el camino que conduce a las cumbres de la felicidad.»

A base de este concepto optimista condena Marden la vagancia y fustiga con dureza—desusada en él—toda holgazanería. «Tiempo ha de llegar, dice, en el que los zánganos humanos queden expulsados de la sociedad por inútiles como robadores del fruto de los hombres laboriosos. No es posible que el holgazán y perezoso tengan estimación de sí mismo pues, de tenerla le remordería la conciencia diciéndole que es fea y cobarde cosa aprovecharse del trabajo ajeno y quedarse ocioso mientras los que trabajan apenas disfrutan de placer alguno ni pueden vivir cual conviene a la dignidad de la persona humana.»

«Nadie se lisonjee de alcanzar la felicidad—dice en otro capítulo—si no es de algún modo útil a sus semejantes, pues la felicidad es hermana gemela del amor al prójimo.»

No sólo censura Marden la vagancia, sino que se lamenta de lo pronto que se rinden muchos trabajadores a la monotonía de sus faenas ordinarias, emprendiendo a disgusto su trabajo y resultando así una mano de obra más imperfecta. Dice por eso que «Muchos hombres capaces de hacer buena labor la dejan malhecha porque la mayor parte del tiempo están en condiciones de abatimiento y cansancio.»

Cierto es que en la moderna subdivisión del trabajo, muchos obreros son convertidos en autómatas de una faena abrumadora, pero también para ese agobio tiene Marden alientos y pide para él muy justas compensaciones. Sin discurrir sobre las reivindicaciones de clase, por ser estas ajenas al carácter del libro, cuenta implícitamente con que disponga el trabajador de horas suficientes de descanso, y en ellas aconseja el desquite de la faena que embotaba las facultades.

Predica la lectura y los recreos instructivos en las horas de asueto; invita a los goces intelectuales y estéticos y a ningún trabajador disculpa de que desaproveche los medios que hoy va habiendo al alcance de todos.

«Abundan de tal modo, dice, los elementos

de cultura en esta época de libros baratos, bibliotecas populares y escuelas nocturnas, que nadie puede excusarse de aprovechar las facilidades que se le ofrecen para su progreso intelectual.

Insta al recreo y esparcimiento del espíritu en los parques, o jardines públicos, donde el hombre de posición modesta, pero de imaginación delicada, puede hallar los mismos goces que el gran señor en sus cercadas propiedades. Invita a disfrutar del arte, de la belleza que por ostentación ponen los ricos a su alcance.

Nos enseña a disfrutar sin poseer, que es librarnos de la miseria del espíritu. Nos hace ricos con la riqueza de los otros, y más que ellos, si la sabemos apreciar mejor. «Prefiero, dice, ser capaz de estimar las cosas que no poseo, que poseer las que no puedo estimar.»

«Si no eres rico, dice Carlos Aked, alégrate de que otro lo sea y te sorprenderá la alegría que te viene en ello. ¿Por qué no sentirnos ricos de todo aquello en que pueden recrearse nuestros ojos, aunque otros sean sus propietarios?»

Estas son también las enseñanzas de Marden y por ellas nos eleva sobre las ajenas vanidades en vez de sumirnos, cual hacen otros con sus predicaciones, en las negruras de la envidia o de la impotente ambición. Educando nuestro carácter y sin alejarnos de la lucha por la vida y mejoramiento de la familia y de la clase, nos hace ver por encima los pequeños obstáculos e incidentes, que serían miserias y desesperaciones, mirados con ojos de espiritual miopía o de carácter pesimista.

¿No véis hombres sin un céntimo que por la exuberancia de su carácter enaltecen a todo un pueblo? ¿No hay hombres pobres cuya presencia enriquece a sus convecinos? ¿No sabéis de hombres que a pesar de su pobreza se adquitan el amor de los niños de la vecindad? ¿No veis que hay hombres cuya pobre morada miran todos como un santuario?

No iras; no recelos; no días tediosos y noches de insomnio. No reñir en la casa o con los amigos; no impacientarse en ambición; no caminar con el ceño fruncido y cara avinagrada; no labrarse a sí mismo, babeando agrideces, una concha de infelicidad. Esta es la escuela de Marden, al que todos deben leer.

Apreciar los encantos de la naturaleza; disfrutar de los goces intelectuales y estéticos, ha-

cerse agradable para que sea agradable nuestra vida y la vida de los otros, es lo que enseña Marden en «La alegría del vivir», libro recomendable a todos.

Sintámonos satisfechos de la vida y comuniquemos a todos nuestro contento. «Benditos los que difunden el gozo en torno suyo. Afortunadamente hay hombres que consideran la vida como un precioso don y viven satisfechos de su época y de su mundo.»

MARIO GÓMEZ

MONITOR SOCIAL

Campaña antivariolosa

Antes de ahora hemos prestado muy intensa atención a los amenazadores peligros de la viruela, terrible enfermedad que no contenta con diezmar a aquellos desgraciados a quienes hiere, no contenta con dejar desfigurados o ciegos a los que logran salvar de su saña la vida, determina en el organismo de éstos una infección profunda que disminuye su resistencia a otros agentes patológicos, predisponiéndolos a graves enfermedades entre las que debe contarse la tisis. Es decir, que el varioloso que ayer fué un peligro de contagio para su familia y para sus conciudadanos, está amenazado de ser mañana un foco de tuberculosis. Por eso ha podido decir con razón el distinguido profesor Landouzy, que «votar una ley que haga obligatoria la vacunación, es suprimir la viruela y liberar uno de los territorios preferidos por otras infecciones».

Ley tan necesaria no creemos que despierte en España ninguna protesta. La vacunación aquí, como en todas partes, ha entrado ya en las costumbres; si todavía hay muchos españoles que descuidan esa práctica, sobre todo, en lo que a las revacunaciones se refiere, ese descuido nace de la desidia o de la ignorancia; no conocemos en nuestro país antivacunistas por razón de principios, ni esperamos que a estas alturas se intente por nadie oponerse a los altos intereses de la salud pública.

Pero aun no habiendo, como no hay resistencias que dificulten la vacunación general en periodos como el presente, estamos observando en esta villa un lamentable olvido por parte de las autoridades locales; olvido de esa indispensable práctica preventiva contra el terrible azote que arrebató tantas vidas, dice bien claro cuán necesaria se hace la implantación de la vacuna obligatoria; ¿pero es esto cuanto hay que hacer? Nosotros no podemos ni queremos engañarnos con ilusiones halagadoras. Como ha dicho alguien, toda ilusión es funesta, por generosa que sea; después de haber dejado transcurrir

todo el siglo XIX, volviendo los ojos al mal, sería muy sensible que perdiéramos también parte del siglo presente sin atinar positivamente con el remedio.

No basta llevar a la Colección Legislativa esta ley más, poniéndola al pecho del país como una condecoración; así sólo conseguiríamos tener en esto, como en tantas otras cosas, las meras apariencias de pueblo civilizado.

Si se quiere realmente conquistar un título a la gratitud del país y dar prestigio a la ley, hay que prepararse desde luego a reñir batalla formidable después de promulgarla. La empresa es magna y bien vale un gran esfuerzo.

Interesa en primer término la aprobación de un reglamento técnico y administrativo, que detalle el mejor modo de dar aplicación al precepto legal, y que determine las autoridades que han de encargarse de su ejecución, fijando con claridad los deberes respectivos. Es indispensable también proceder con urgencia a la creación de los Institutos y Centros, destinados a la producción regular de las grandes cantidades de vacuna que deberán llegar periódicamente a los más apartados rincones del país; decidir quiénes han de practicar las inoculaciones y cómo han de ser retribuidos; llevar a los presupuestos del Estado de las provincias y de los municipios, los créditos necesarios para atender a los gastos—que siempre serán ínfimos en comparación con las pérdidas que la viruela representa.

Información higiénica

Hay muchas enfermedades que matan. Existen pocas que sepan matar tan pronto y de una manera tan terrible. No las hay tan rápidas, que cuando curan dejan señales tan profundas. La viruela pasa como un ciclón, que arrebató todo o deja la superficie del suelo desolada.

En forma de ciclón también apareció la viruela en el mundo. Los antiguos la ignoraban. Los árabes la trajeron en el torbellino de los albornoces, de los caballos, del polvo levantado. Durante seis u ocho siglos devastó a Europa. Y repentinamente en Inglaterra y en Alemania desapareció como un mal sueño. ¿Por qué? Porque al principio del siglo último se decretó en aquellas naciones como obligatoria la *vacunación*.

Un remedio descuidado.—Así es. Teníamos en nuestras manos, hacía cientos de años, un arma bastante poderosa para hacer retroceder la muerte. No nos hemos servido de ella sino a regañadientes, con engaños, de muy mala gana, inventando para cubrir nuestra negligencia mil pretextos de patología fantástica o de liberalismo mal entendido; pretextos a los que vuelve en nuestros días la, sin embargo, tan práctica Inglaterra cuando nosotros parecemos decididos a abandonarlos.

Los resultados.—En Alemania, la mortalidad

anual por la viruela es de una persona por cuatro millones. En España es sesenta y siete veces mayor. En aquélla es imposible una epidemia: en otra nación, Francia por ejemplo, puede estallar en cualquier momento. ¿Queréis una prueba? Durante la guerra de 1870-71, la viruela mató en el ejército alemán 459 hombres, mientras que en el ejército francés mató 23.400.

Los que no mueren quedan desfigurados.— ¡Si únicamente se contentara con matar! Se encuentran filósofos para pretender que sólo mata los elementos indignos de vivir; pero la aserción es completamente falsa, porque es casi matemático que una enfermedad es tanto más violenta cuanto más vigoroso es el individuo a quien afecta. Pero la viruela desfigura, y antes de desfigurar hace pasar al desgraciado contaminado y a todos los que le rodean por un martirio de tres semanas: dolores, supuración, aspecto repugnante, espantable, que se irradia en círculo alrededor del foco de infección.

Cómo se declara la enfermedad

¡Un ciclón! El hombre se levanta en perfecto estado. Se entrega a sus ocupaciones. De repente, en la calle, en la mesa, en su despacho u oficina, tiene un gran escalofrío, único, violento, solemne. La fiebre sube como la llama de una hoguera. Sobrevienen vómitos extenuantes. La cabeza, los riñones sobre todo, los músculos, todo está doloroso, hasta hacer gritar. Se acuesta, quejándose, ardiendo, quebrantado, tembloroso de fiebre y delira dos o tres días: después, de repente, recobra la frescura, la calma, el bienestar. Tiene deseos de levantarse, pide un espejo para hacer constar su buena cara. ¡Caramba! exclama ¿qué es esto?

Presenta por la cara, alrededor de los labios, de las narices, de los ojos, algo por todas partes, máculas rojas que se borran cuando se las comprime con el dedo. Al día siguiente estas manchas se han elevado. Son prominentes y duras, y tienden a invadir el tronco, los miembros, los pies y las manos.

Al otro día, además, estas pápulas presentan un vértice agudo lleno de un líquido transparente, que después se enturbia.

Al subsiguiente día, este vértice se deprime, se excava en su centro, se vuelve opaco por completo. Una semana después del escalofrío inicial, la cara está desconocida. Una tumefacción profunda levanta la piel, los párpados, las narices; los labios se encuentran tumefactos y dolorosos.

El interior de la boca, las conjuntivas, se cubren de manchas lívidas, que se elevan y umbilican a su vez.

Entonces empieza el verdadero suplicio. La cefalea reaparece más abrumadora, luego el quebrantamiento y los vómitos.

Si el enfermo no muere, permanecerá así más

de una semana. La supuración no se agotará y las costras no caerán sino para dejar por toda la cara grandes cicatrices rojizas y prominentes al principio: luego aplanadas y progresivamente rosadas, pálidas y blancas, que marcarán siempre si el dermis ha sido afecto y llenarán la cara de agujeros como una criba. Tres o cuatro semanas, en suma, para convertir en objeto de compasión y lástima a la más hermosa muchacha, acaso también para acentuar el tumulto de la máscara de Mirabeau o de Danton.

Viruela negra

Tal cual es, esta horrible enfermedad es una viruela grave sin duda, pero de una gravedad casi media. La hay peor. Existe la viruela negra. Verdad es que ésta no desfigura casi nunca, puesto que mata casi siempre; pero tiene el privilegio de llevar consigo el terror y hacer el vacío a su alrededor. En la imaginación popular, la viruela negra tiene acaso una figura más horrible que la peste, el cólera o el tífus.

No se presenta ni se engendra solamente en el alcohólico o el miserable. Sobreviene en ocasiones desde un principio con carácter hemorrágico, atacando con las mismas armas a todas las edades y en todos los medios. Entonces, en el momento en que la erupción comienza, un sombreado rosado se esparce sobre toda la piel. Las manchas son purpúricas, reunidas por equimosis. «El enfermo, decía Rousseau, tiene el aspecto de haber sido sumergido en una tina de uva negra».

La sangre sale de todas partes, de la nariz, de las orejas, del estómago, del intestino, de la vejiga. Al cabo de tres o cuatro días, el desgraciado entra en la muerte con un sudor de sangre.

La marcha de la enfermedad

Cuando la viruela vulgar o hemorrágica se presenta, ¿qué hacer? Una habitación amplia, aireada y tibia: limpieza, alimentación líquida, tónica y diurética: pulverizaciones, baños asépticos, harán al enfermo mucho bien. Pero el enfermo es acaso el menos interesante. Es demasiado tarde para prevenir su destino. Los que le rodean están allí, y más allá de ellos, unidos entre sí por las mil necesidades de la vida, está el barrio, el distrito, la ciudad, la comarca, la nación. ¿Qué hacer?

Vacunar a los que no lo están. Revacunar a los que lo están. Si lo han sido sin éxito, aun cuando sea la víspera de la epidemia, revacunarlos cuando estalla, porque la inmunización puede haber terminado precisamente en esta época. Si lo hubiesen sido con resultado hace más de cinco años, revacunarlos a pesar de esto, porque pueden existir inmunidades que apenas duren cinco años. Vacunar y revacunar.

¡Es tan poca cosa esto! Tres minúsculas inci-

siones en el vértice del brazo o en el muslo con una pluma de acero cargada de la linfa todopoderosa. Si estáis inmunizado, será poco menos que nada: algo de comezón por la tarde; después tres pequeños puntos rojos, que se borrarán en tres días. Si vuestro terreno es favorable, tres granos vesiculosos y después umbilicados que supuran y se desecan al décimo día para dar una costra negra que caerá en tres semanas. Y así quedáis a cubierto.

Los beneficios de la vacunación

¿Qué se os ha hecho? Se os ha dado una enfermedad que puede ser una viruela atenuada, esto es seguro, pero que es en todo caso una enfermedad benigna que os preservará por cinco, diez o más años de una enfermedad horrible siempre y mortal la mitad de las veces. Habrá bastado para ello que se os introduzca bajo la piel el pus contenido en las pústulas de una ternera afectada de vacuna.

Cuando el inmortal Jenner hizo el 14 de Mayo de 1796 en la persona del joven Janes Phybs la primera inoculación hacía ya mucho tiempo que la idea estaba en el aire. Desde 1721, lady Montague había aportado de Constantinopla a Inglaterra el principio de la inoculación directa de la viruela, conocida en Oriente desde tiempos inmemoriales.

La inoculación es una práctica peligrosa, pero en todo caso menor que el ataque brutal de la enfermedad, porque los operadores tenían cuidado de elegir viruelas atenuadas. Ocurrían a veces muertes con ella.

Pero se tenía tanto miedo a la viruela, que se corría voluntariamente el riesgo de adquirirla con tal de tener una probabilidad de librarse de ella.

El descubrimiento de Jenner.—Durante todo el siglo XVIII, la práctica de la inoculación hizo furor en Inglaterra y en Francia. Voltaire la defendió con su ardor habitual y los príncipes de la sangre dieron el ejemplo de someterse a ella. Acaso cultivando esta práctica, inoculando viruelas cada vez más atenuadas, se hubiera llegado poco a poco a vencer la viruela. Pero el descubrimiento de Jenner, que había observado en bastantes campesinos de Francia y de Inglaterra, que el *cow pox*, la vacuna de las vacas, preservaba de la viruela a los que la contraían aproximándose a estos animales, destronó bruscamente a la inoculación directa.

La vacunación sin peligro en la actualidad

Antiguamente, cuando se vacunaba de brazo a brazo y sin limpiar la lanceta, había a menudo accidentes sépticos y a veces horribles epidemias de sífilis vacuna. Hoy día, que se flamean los vacinostilos de acero, que sólo sirven para un solo paciente y que sólo se toma la linfa del animal para inocularla directamente al enfermo

mezclada con glicerina en pequeños tubos de cristal, estos peligros no son ya más que mitos.

Haced vacunar a vuestros hijos. Haced vacunar vosotros mismos cada diez años lo menos, y la viruela tan temida sólo servirá para mencionarla en los cuentos viejos que dan miedo a los niños.

SECCION INFANTIL

¡Puerilidades!

¿Cuáles son mis ideales?

Mis ideales son los de ser una persona honrada, tener un oficio u ocupación con que poder ganar la vida y no ser como la gente maleante. Haré cuanto pueda para fundar centros instructivos, que buena falta hacen, y hacer también por quemar las plazas de toros y trabajar cuanto pueda por la civilización de la gente y desechar de España todos los vicios, como tabaco, los toros y los chigres, porque eso es lo que más estorba en España. Ved un ejemplo que ha escrito mi amigo Nicieza: «el hombre cobra, va para el chigre, gasta todo el dinero, va para su casa, cae por el camino y no se puede levantar, está hecho lástima, vienen los guardias y se lo llevan a la cárcel, lo sueltan al otro día, va para casa, sus hijos piden pan, no lo tienen; la mujer grita: ¿dónde tienes el dinero? ¿no ves que no tenemos para comer? Entonces el marido coge el palo y da a su mujer una paliza que la deja sin sentido». Ya ven ustedes lo que trae el vicio; os ruego camaradas, que hagais cuanto podais por echar de nuestra querida España el vicio y que venga a reemplazarlo la virtud.

ANGEL MENÉNDEZ (10 años).

Mis ideales son salir un buen sacerdote como Balmes, un buen maestro como Dalmau, un buen escritor como Cuyás, un buen orador como Melquiades, un buen político como Jovellanos, un buen pintor como Velázquez, un buen militar como Prin, un buen botánico como Cavanilles, un buen matemático como Jorge Juan.

AURELIO VÁZQUEZ (9 años).

Mis ideales son estos: estudiante, porque me gusta mucho estudiar, y también quería ser comerciante, porque me gusta mucho, y también ser maestro porque me gusta enseñar a los niños para que cuando sean mayores sepan trabajar bien.

LUIS FERNÁNDEZ (9 años).

La primera asamblea de los Exploradores

Para poder comunicar a nuestros lectores las impresiones más salientes de los trascendentales actos celebrados en Madrid con motivo de la primera Asamblea de Exploradores de España, visitamos al Sr. Presidente del Comité de los Exploradores gijoneses, quien amablemente, nos comunicó sus impresiones y nos hizo historia detallada de todos los acontecimientos.

De la amena conversación que sostuvimos con el digno representante de nuestros exploradores en la Asamblea, entresacamos las impresiones siguientes, que juzgamos oportuno dar a conocer.

La representación de los Comités provinciales y locales fué brillantísima en extremo, figurando entre los delegados numerosos militares de alta graduación y muchos catedráticos, médicos e ingenieros. De los Comités de Asturias estuvieron representados los de Oviedo, Gijón y Muros de Pravia.

Entre los ochenta y un Comités constituidos actualmente en España merecieron especial mención, por haber cumplido escrupulosamente con el central sus obligaciones estatutarias, los Comités de Gijón y Briviesca.

Los Estatutos y Reglamentos fueron discutidos con gran entusiasmo, habiéndose aprobado varias de las enmiendas propuestas por el Comité gijonés.

La exposición de trabajos manuales de los exploradores madrileños resultó muy curiosa y atrayente; y a este propósito nos indicó nuestro interlocutor la conveniencia de celebrar en el año venidero en Gijón u Oviedo una exposición regional de trabajos manuales ejecutados por exploradores asturianos.

Nos expresó también el Sr. Escolar su pensamiento de fundar en Gijón la *hucha del explorador*, que ya se inauguró en Madrid, dándonos detalles acerca de esta benéfica obra, de la que nos ocuparemos en otro número con la atención que merece.

Al ser presentada a S. M. el Rey la comisión gijonesa por el Comisario general, significó el Jefe del Estado al Presidente del Comité de Gijón la grata impresión que le produjo el desfile de los exploradores ante su Real Persona el pasado verano.

Entre los ejercicios practicados por los exploradores madrileños en el Pardo, son dignos de mención especial las marchas a cuatro pies, el *culebreo* para hacer servicio de *escuchas* y la carga realizada por tres mil exploradores, sin perder ni un instante la alineación.

El Sr. Escolar nos indicó la conveniencia de organizar en Gijón la escuela de subinstructores,

a imitación de la que está funcionando en Madrid con gran resultado, habiendo llamado en el festival del Pardo poderosamente la atención los ejercicios realizados por dos patrullas de alumnos de la mencionada escuela.

Finalmente, nos comunicó el Presidente del Comité gijonés sus gratas impresiones respecto al próximo campamento que se establecerá en el Real Sitio de Riofrío (San Ildefonso, Segovia) a fines del próximo junio y al que concurrirán más de cinco mil exploradores de toda España. El Sr. Escolar estima que ha de resultar para los muchachos este primer ensayo de vida de campaña tan beneficioso, como recreativo y educativo, y confía en que el Comité gijonés podrá llevar al campamento a la mayoría de sus exploradores, contando con que no faltará a este Comité el apoyo moral y material de las principales entidades de nuestra villa para la realización de empresa tan simpática y que tan alto puede dejar el nombre no ya de Gijón sino del principado asturiano. El campamento será visitado por SS. MM. y por S. A. la Infanta doña Isabel, presidenta honoraria de la tropa gijonesa.

Por nuestra parte, ofrecemos al Comité gijonés nuestro apoyo entusiasta e incondicional para llevar a efecto tan útil excursión.

La próxima Asamblea general se celebrará en Barcelona y parece que existe el plausible propósito de que cada año se celebre en una región distinta para que tales actos sirvan de lazo de unión entre todos los exploradores españoles.



PENSAMIENTOS

El agradecido en la pobreza será generoso en la opulencia.

La esperanza es tan dulce, tan constante amiga del hombre, que no se aparta de él nunca.

Cada hombre es un libro; cada mujer una biblioteca.

✦ ¿Quiéres conseguir ayuda de los hombres? Oculta tu necesidad; si la demuestras estás perdido.

El hombre enamorado sigue siempre a la mujer, como el cordero al sacrificio.

La amistad del hombre es muy a menudo un apoyo; la de la mujer es generalmente un consuelo.

A menudo los hombres buscan lo que saben, y otras veces no saben lo que buscan.

Los Exploradores Gijoneses

(SECCIÓN OFICIAL)

Los Exploradores de excursión

El domingo último salieron los exploradores del 2.º grupo al mando del instructor Sr. Fernández Acebal y del subinstructor Sr. Hatre en dirección a la playa de Aboño, llegando a la campa de Torres a las 11,15 y acampando a las 11,30 en una hermosa carballada próxima a Aboño.

Una vez establecido el campamento, se dedicaron los exploradores a confeccionar su comida, haciendo uso de unas parrillas desmontables, ideadas y construídas por los exploradores Palacio y Hatre, que fueron muy felicitados por sus instructores y aplaudidos con entusiasmo por sus compañeros de institución, en gracia a la bondad de su invento.

A las 3,30 levantaron los exploradores el campo yendo a la playa de Aboño donde organizaron un animado partido de foot-ball los mayores, mientras los pequeños se dedicaban a diferentes prácticas de escutismo. Algunos aficionados al dibujo copiaron del natural diferentes paisajes.

A las 4,30 emprendieron el regreso, llegando a Veriña a las 5 y haciendo alto para merendar. Un entusiasta de la institución, D. Mariano Vega, obsequió a los muchachos con refrescos y pastas, siendo su esplendidez agradecida con un entusiasta, ¡hurra!

Muy satisfechos y animosos llegaron los muchachos al domicilio social a las 7,15 de la tarde.

El próximo domingo saldrá de excursión y prácticas toda la tropa, acompañada de varios miembros del Comité.

pañía americana que importa ella sola desde América a París de 75.000 a 100.000 carneros y de 1.500 a 2.000 vacas. Esta carne de carnero cuesta en París de 1,20 a 1,25 francos el kilo, en vez de 1,80 a que se vende en la Villette (mataderos).

Rusia también manda por mar animales (osos, renos, ostegas) congelados, gracias al frío natural. En París y en Verdún, el Ministerio de la Guerra francés ha mandado construir depósitos frigoríficos.

Se obtienen temperaturas excesivamente bajas por medio de la vaporización de un líquido volátil en una temperatura inferior a la del cuerpo que se tiene que enfriar; el vapor que resulta de esta vaporización es de nuevo comprimido y transformado en líquido, lo cual permite la utilización indefinida del mismo producto. Se emplea principalmente: el éter, el amoníaco, el ácido sulfuroso, el ácido carbónico y el cloruro de metilo.

Es, por lo demás, sumamente fácil obtener temperaturas muy bajas sin aparato, por medio de las *mezclas refrigerantes*. La más conocida es la mezcla de dos partes de hielo machacado y una de sal marina, con la cual se obtiene una temperatura de -20° ; mencionaremos además:

Agua, 1 parte.	Nitrato de amoníaco, 1.	$= -26^{\circ}$
Cloruro de calcio, 3.	Nieve, 2.	$= -35^{\circ}$
Fosfato de sosa, 9.	Acido nítrico, 4.	$= -39^{\circ}$
Cloruro de calcio, 5.	Nieve, 4.	$= -40^{\circ}$

Agua de lavanda (agua de tocador)

Alcohol débil (36°).	1 litro.
Esencia de lavanda.	30 gr.
Agua de Colonia.	250 —
Tintura de ámbar.	15 —

Mezclad y guardad en frasco bien tapado.

Leche de almendras (para la piel)

Machacad cuidadosamente en un mortero 50 gramos de almendras dulces mondadas y 8 gramos de almendras amargas, añadiendo poco a poco 50 gramos de agua; colad a través de estameña la emulsión blanca así obtenida y añadid 150 gramos de agua y 1 gramo de esencia de benjuí.

Polvo dentífrico blanco

Creta pulverizada.	20 gr.
Carbonato de magnesia.	15 —
Raíz de iris de Florencia pulverizada.	10 —

Mezclad intimamente las tres sustancias; añadid, según se prefiera, algunas gotas de esencia de menta o de lavanda (los dos mejores perfumes); removed después y conservad en una caja bien cerrada. Para el polvo dentífrico rosa añadid un poco de carmín.

DE COSAS VARIAS

El frío, elemento industrial

La industria humana se ha apoderado del frío como de las demás fuerzas naturales para utilizarlo en infinidad de cosas. La *cervezería*, la *lechería*, en cuanto a fábricas se refiere: la *fabricación de bujías*, la *refinería*, las *fábricas de azúcar* y la *conservación de las materias orgánicas* se han beneficiado grandemente de sus aplicaciones industriales. Gracias a la conservación por el frío es como se han podido introducir inmensas cantidades de carnes traídas de América y de Australia. A 0° un cuerpo se halla a salvo de toda descomposición. Existe una com-

ECOS Y NOTAS

Nuevo profesor

Hemos tenido el gusto de saludar al joven e ilustrado profesor de primera enseñanza don Juan Martínez Ródenas, que se ha hecho cargo de la dirección de la Escuela de Santa Doradía núm. 1, sustituyendo al maestro en propiedad don Luis Huerta que, como saben nuestros lectores, se halla en Bruselas pensionado por el Ministerio de Instrucción pública.

El señor Martínez Ródenas, es digno émulo del señor Huerta, en honrar la profesión a la que se consagran con verdadero amor y juvenil entusiasmo.

También queremos consignar, con esas referencias que enaltecen al señor Martínez, su valioso ofrecimiento de cooperar personalmente a la obra de cultura de esta Revista y la que paralelamente realizan asociaciones populares organizadas en esta villa, Natahoyo, Tremañes, La Calzada y Granda, (en organización.)

Al enviarle la expresión de nuestro agradecimiento, reiteramos al señor Martínez nuestro cordial saludo, ofreciéndole nuestro concurso para cuanto quiera utilizarlo.

Grata visita

El día 1.º de Mayo visitaron la Asociación de Cultura e Higiene de esta villa los señores concejales de la Comisión municipal de festejos don Pancracio García y don Rafael Laviada, los cuales presenciaron el ensayo de varias obras musicales por la Banda y Rondalla infantil pertenecientes a dicha Sociedad. También la Sección de guitarras y bandurrias interpretó, en obsequio de los señores Laviada y García López, bonitas piezas de concierto. Dichos señores concejales mostráronse complacidos por todo, saliendo gratamente impresionados de la fructífera labor de enseñanza artística que allí reciben infinidad de niños y jóvenes, teniendo frases de aliento para la Directiva, que se consideró muy honrada con la visita de los dignos e ilustrados ediles señores García y Laviada, que tan bien saben hacer honor a sus cargos interesándose por estas obras de cultura popular espléndidamente protegida por nuestro Ayuntamiento.

Propaganda antituberculosa

En todas las Asociaciones de Cultura e Higiene de Gijón y su concejo se colocarán grandes y artísticos carteles de propaganda antituberculosa, cuya adquisición fué gestionada por la Sociedad de esta villa, donde los señores presidentes de las Sociedades hermanas tienen a su disposición dichos carteles.

Velada

Definivamente está acordado por la Asociación de Cultura e Higiene de esta villa celebrar una gran velada artístico-literaria el próximo sábado.

En esta brillante fiesta tomarán parte la Banda y la Rondalla infantil, alternando el grupo de cuerda formado por notables instrumentistas de la Sección Musical, organizada permanentemente en la Sociedad de Cultura.

Durante el verano se celebrarán semanalmente agradables reuniones de confianza para solaz y recreo de los señores socios y sus familias.

Constituirán los principales elementos de atracción de esas fiestas los grupos artísticos mencionados, el notable Barítono Ulpiano Fernández, audiciones fonográficas por un magnífico gramófono que don Abilio Laruelo pone a disposición de la Directiva, y un aparato de proyecciones.

Con estos atractivos alternará la lectura de poesías y la representación de ligeras obras escénicas y otras diversiones que seguramente llevarán a este simpático centro gran número de familias cuando tan gratas reuniones se celebren.

En otras Asociaciones

El día 17 del actual se celebrará Junta general en la parroquia de Granda para nombrar junta directiva de la Asociación de Cultura e Higiene cuyos trabajos de organización están muy adelantados.

La Asociación de Cultura e Higiene de Natahoyo se muestra muy animosa celebrando frecuentes veladas y actos instructivos y la Sociedad hermana de Tremañes prepara el solemne aniversario de su fundación.

En todas partes

Ha llegado a nuestro poder el Reglamento de la Sociedad de Enseñanza Naturológica, fundada en México, bajo la protección de Kune, y que tiene establecido el sistema higiénico preconizado por este gran higienista.

Es un dato más que demuestra cómo en todo el mundo las cosas empiezan a marchar por esos derroteros que la higiene ha trazado a la humanidad para salvarla.

EFEMERIDES

MAYO 1903

Día 9.—Algunos jóvenes de la aristocracia y varios oficiales del ejército organizan una partida *base bell* en el Hipódromo de Madrid a beneficio de la reconstrucción del asilo de la Montaña del Príncipe Pío, que hubo de ser destruido por el fuego días antes para cortar la epidemia del tifus que en su seno se incubaba.

Al regresar a su hotel de la calle de Quintana la infanta Isabel montando la yegua Frika, ésta resbaló, cayendo y arrastrando en la caída a la infanta, que resultó herida en el labio inferior, con desgarramiento de los tejidos. Las personas que acompañaban a doña Isabel se lanzaron inmediatamente a su auxilio, sin que el accidente tuviera mayores consecuencias para la salud de la ilustre dama.

Con fecha de 9 de Mayo de 1851 se dictó una *Real orden* acordando las reglas para la incorporación de los grados académicos recibidos en el extranjero, y entre ellas la de que los aspirantes deban producirse siempre—en los exámenes y ejercicios—en idioma español.

1855.—Día 10 de Mayo.—Con esta fecha se dispone por el Gobierno que, mientras se arregla definitivamente el servicio médico forense, se encargen de verificar los análisis reclamados por los Jueces de primera instancia para continuar el procedimiento en causas criminales los catedráticos de Toxicología y Medicina legal de la Universidad Central. A los cinco años cabales, es decir, el mismo día 10 de Mayo de 1860 el Consejo de Sanidad elevó al Gobierno el proyecto de Reglamento de facultativos forenses, según disponía la ley de Sanidad promulgada en 1855.

Lo que demuestra que la parsimonia reinaba ya antes como ahora en asuntos de tanto interés encomendados a lo centros y organismos oficiales dependientes del Estado. De ahí que hoy como ayer se pueda seguir diciendo que: *las cosas de Palacio van despacio.*

FECHAS NOTABLES

Año 1590.—Ticobrae da a conocer su sistema astronómico.

Año 1602.—Galileo descubre la rotación de la tierra.

HOMBRES CÉLEBRES

Lucio Quinto Cincinato.—Dejó el arado para ser cónsul romano y gobernó con prudencia y energía. Dos veces le eligieron cónsul y dos veces dictador. Fué un sabio reformista; vivió en el siglo V antes de J. C.

LECTURAS FESTIVAS

Un duro por un vaso de agua.

Prometió don Fulgencio un duro a su criado, mozo listo e ingenioso, si le traía un vaso de agua de un pozo harto profundo, que estaba distante como media legua de mal camino. Toma el muchacho el vaso, rodéalo con un largo braman-te, se lo mete en el bolsillo, y se va al pozo. Llegado allá, ata fuertemente el vaso con una vuelta de cordel, forma luego una pequeña asa, en la cual anula el largo hilo e introduce el vaso en el pozo y lo saca lleno de agua. ¿Qué va hacer ahora para llevarla por tan mal camino hasta la casa de su amo? Tapa la boca del vaso con un pañuelo limpio; ata los cabos del pañuelo por el extremo opuesto del vaso, y lo vuelve luego boca abajo sin temor alguno de que se derrame. De esta manera llevando el vaso colgando de la mano pudo echar a correr por el mal camino y presentar a don Fulgencio su vaso, no solo lleno de agua, sino de agua tan fresca como la sacó del pozo, mereciendo así la recompensa, un duro por un vaso de agua.

Humoradas.

Además del perdón que me has pedido, te concedo el desprecio y el olvido.

Por flaquezas del cuerpo, o las del alma, la vida es un pecado que se empalma.

Campoamor.

Miscelánea.

Dos comerciantes disputan a cerca de la importancia y extensión de sus negocios. El primero (catalán) decía:

—Figúrese que en mi casa se gastan sólo en tinta 8.000 reales al año.

—Eso no es nada,—contestó el otro que era andaluz—en la mía economizamos 10.000 con no poner los puntos sobre las ies.

Un marqués muy tramposo y muy mal pagador, se presentó en casa de un capitalista y le dijo:

—Caballero, va usted a asombrarse: soy el marqués de Tal; no le conozco y vengo a pedirle 1.000 duros.

—Más se asombrará usted. Le conozco y voy a prestárselos.

En la peluquería.

—Señorito. ¿Sabe usted del crimen?

—Hombre, no; ni me importa.

—Ha sido horrible; un herrero que ha machacado a su madre política...

—Pero, hombre, siempre me has de contar crímenes.

—Perdone usted, señorito, es para que se le pongan los pelos de punta y cortarlos por igual.