

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO III

GIJÓN 13 DE JUNIO DE 1914

NÚM. 111

MONITOR SOCIAL

Divulgaciones

En inglés, y con el título de *El porvenir de la clase obrera*, acaba de publicarse en la ciudad de Boston, Estados Unidos, una interesante monografía en la que su autor, Mr. Roger W. Babson, con una gran competencia por estar al frente de una oficina de estadística, estudia y analiza la situación de las clases trabajadoras, sacando de su estudio muy afinadas deducciones y predicciones.

Dice entre otras cosas Mr. Babson, que cuantas concesiones obtienen los obreros de sus patronos, ya sea en aumento de jornal o en disminución de horas de trabajo, por medio de huelgas o de leyes; cuantas ventajas y beneficios alcanzan en forma de pensiones, seguros de accidentes, etc., es finalmente a costa de la misma clase obrera, quien lo paga de nuevo en forma de alquileres más altos o por el encarecimiento de los artículos de primera necesidad.

El único modo en que esa clase puede, según el autor, obtener y conservar una gran parte de la riqueza del mundo es aumentando su eficiencia productiva. Esta se aumenta cultivando la inteligencia y formando el carácter: entendiéndolo por «inteligencia» la facultad de pensar lógicamente y de formar juicios sanos y prácticos.

Y todo esto sólo se consigue por medio de la educación: no la enseñanza, que les induce a gastar más y disfrutar más, como ahora se les inculca, sino la educación que les enseña a producir más y a conservar más por medio de una prudente economía. Lo que necesita, pues, la clase obrera es una educación económica.

Sólo es grande la nación cuyas clases trabajadoras son inteligentes y prósperas, y esa inteligencia y prosperidad sólo se alcanza difundiendo la educación económica entre esas clases.

Esa educación hará que los jóvenes de uno y otro sexo vayan a la escuela hasta la edad de veintiún años; pero combinará el jornal remunerativo con el estudio en proporción creciente desde que el muchacho cumpla los nueve años. También hará la enseñanza económica que se estudie la aptitud y vocación de cada muchacho, y se le facilite el medio de emplear la una y dedicarse a la otra con provecho para sí mismo y para la sociedad.

Estas son, en suma, las observaciones que Mr. Babson ha trasladado a su interesante libro.

Comentario

Creemos practicar honradamente nuestros deberes periodísticos poniendo ideas como estas en circulación. Con ello procuramos llevar a la conciencia obrera luces que la guíen sacándola de las tenebrosidades en que yace sumida. Es ya hora de traer a la región serena del raciocinio estas cuestiones sociales para ver de ir resolviéndolas por procedimientos lógicos e inspirándose en un criterio sano, reflexivo y exento de toda pasión bastarda que pueda impedir la clara visión de las cosas a través de la realidad. Es necesario ganar el tiempo, lastimosamente perdido en luchas indefinidas, abordando estos asuntos con sentido práctico, saliendo de una vez del actual estado de confusión y poniendo en su justo medio los términos del problema. Es indudable que tan compleja cuestión no se resolverá mientras los odios ciegos y las insanas pasiones sigan supeditando a la razón y ahogando los dictámenes del entendimiento, los fallos de la verdad y la justicia. Entraña el debatido problema un cúmulo de cuestiones de orden moral y económico cuyo estudio se deja en el mayor de los abandonos por una gran parte de esos elementos que intervienen tan activa como equívocamente, pretendiendo resolverlo a tontas y a locas. En este punto que señala una deplorable desviación del recto camino por donde las cosas debieran marchar, debe observarse cómo una de las escuelas sociológicas que más se había esforzado en aportar al asunto estudios de ciencia económica fundamental, se va impopularizando cada día sin haber logrado intensificar entre sus pretendidos adeptos el conocimiento de aquellos principios científicos establecidos por sus maestros. De esto se lamentaba, no ha mucho, sinceramente un escritor militante de la escuela aludida. Es que no es tan fácil hinchar un perro. Porque se está viendo claro que en los asuntos sociales se ha tomado el camino más asequible, aunque más estéril y contraproducente. En vez de poner al servicio de la causa redentora el entendimiento y la voluntad, se ha dado rienda suelta al sentimentalismo, al odio inconsciente, a la pasión irreflexiva. Y de este estado sentimental, vehemente e impulsivo se preva-

lieron elementos egoístas y sin conciencia, que emplearon como arma de sus negras maquinaciones la fuerza avasalladora de la masa popular. Conste que no es esta una aislada apreciación. Latentes están en el fondo de la conciencia social desconfianzas y desasosiegos que se manifiestan en una mezcla de incertidumbre y pesimismo. Es, pues, fuerza prestar remedio a tan grave daño, oponiendo a ese pesimismo mortal, la fe y la esperanza nacidas de obras de bien tangible. No debe consentirse por más tiempo esa torpe conducta de jugar con la sociedad entera y con sus más caros intereses, valiéndose, ¡oh sarcasmo!, de la inocente credulidad del pueblo y convirtiéndole en instrumento ciego de las más sórdidas ambiciones. He aquí por qué gustamos de divulgar ideas y juicios como los que expone en su libro Mr. Roger W. Babson, así como aquellos postulados establecidos por la moderna cultura y por la higiene social en su lucha contra los vestigios de barbarie todavía latentes en esta falsa civilización y contra las imperfecciones atávicas de la raza. Esos principios axiomáticos a que aludimos y que marcan rectos derroteros para llegar a una relativa perfección humana, diluísos están en las sendas páginas de nuestra Revista. En estas puede hallar el lector atento e imparcial saludables enseñanzas y edificantes ejemplos de utilísima y eficaz aplicación a los problemas palpitantes, a que nos venimos refiriendo. Son semillas lanzadas en el terreno del bien. Cultivémoslo y sepamos esperar los frutos prometidos. A sostener el necesario espíritu de actividad se dirigen nuestros trabajos incesantes. Para ello vamos divulgando poco a poco estas sanas ideas, sin precipitaciones ni impacencias. A esta labor difusa sucederán otras formas de expresión más explícitas y concretas por las que lograremos sistematizar todo un programa de incontrastable actuación educacional, que contará con grandes y generosas cooperaciones. Y... laboremus... construyamos.

Higiene del oído

En el adulto

Deben protegerse los oídos contra el frío y contra el polvo. En general, no conviene llevar algodones en las orejas, porque se disminuye la audición y se mantiene la humedad, la cual favorece los forúnculos; el algodón no es útil más que si existe una perforación seca del tímpano, o cuando hay una afección del laberinto con gran excitabilidad del oído. Cuando se tiene una historia o una herencia patológica, es necesario asegurar mañana y noche la limpieza de

de los dientes, de la boca y de la nariz. Sorber agua fría al levantarse, no sirve de nada; después de un viaje en que se haya respirado mucho polvo, sí conviene absorber agua tibia salada. El frío de los pies, es un peligro para los que han tenido los oídos enfermos; por eso es necesario hacer uso de los brodequines altos y de calcetines de abrigo, conservando el calzado perfectamente seco. Hay que abstenerse de fumar; sobre todo de arrojar el humo por la nariz. Cuando se tiene una perforación del tímpano, o el oído es muy susceptible, conviene no chapuzarse en el baño, por lo menos no habiendo protegido el oído con algodón engrasado. Si el oído está sano y después de haberlo hundido en el agua se aperciben zumbidos, conviene extraer el líquido con algodón hidrófilo y tragar varias veces la saliva oprimiendo las narices con los dedos. Cuando se hacen ascensiones, es necesario hacer de cuando en cuando esfuerzos espiratorios por la nariz, teniéndola cerrada. Los artilleros al disparar, deben colocarse mirando en la dirección del eje de la pieza, y tener la boca entreabierta a fin de que la onda de aire no obre perpendicularmente sobre su tímpano; deben prepararse para el choque y evitar que sus membranas sean sorprendidas bruscamente. El plomo es un veneno del oído interno; la sordera unilateral, es uno de los síntomas de la hemianestesia saturnina de los pintores. La fatiga intelectual, predispone al hombre de gabinete a la sordera, así como la continuación y violencia de los ruidos predisponen a los caldereros, a los obreros de las herrerías y a los telefonistas. En todos estos casos, el reposo del cerebro o del oído es necesario cuando se nota que disminuye la potencia auditiva.

VIDA FEMENINA

Instituciones filantrópicas

Hoy queremos tratar en CULTURA E HIGIENE un asunto de gran beneficio para la clase menesterosa.

Dice un adagio y dice bien «cuida de la embarazada, de la misma manera, que el agricultor cuida el árbol que tiene fruto».

La mujer embarazada, casada o no, tiene derecho a que en ella se ejerza una acción tutelar, siempre que pertenezca a la clase pobre.

Primeramente durante el embarazo deben facilitársela, cuantos auxilios pueda necesitar y prepararla hospedaje en casa de maternidad, cuando se acerca el día del alumbramiento.

Estos alojamientos, estas casas de maternidad, deben ser construidas *ad hoc*, separadas de los Hospitales y Asilos.

Nada mejor, que a cada embarazada que ingresase en estos hospitales, se la colocara en su habitación especial y ventilada.

No cabe duda de que la mujer embarazada o parturiente, exige cuidados especiales; su susceptibilidad nerviosa es grande; necesita calma moral, y ésta no puede proporcionársela estando entre sus compañeras de alojamiento.

Al aproximarse el parto, suele temer la muerte y suele caer en profunda melancolía, por ser muchas veces difícil convencerla de que se trata de un acto fisiológico. Conviene por lo tanto, alejar de su presencia la compañera, la amiga, etcétera, que por el accidente éste o el otro, sucumbe. Al dar a luz, mucho más conviene alejar de su presencia en su casa accidental el espectáculo de enfermedades graves, desgracias, etc., siendo este el inconveniente grande a parte de muchos más el que las parturientes, ingresen en Hospitales distintos de las Maternidades.

Es de gran utilidad la Casa Maternidad hasta para el caso siempre frecuente de la mujer, que voluntariamente quiere ocultar el secreto de su vergüenza, la cual acudiría a este centro.

Por un rubor explicable, por no ver a otras personas, se arregla de cualquier manera y llegado el momento del parto, conviértese en criminal, cometiendo terribles infanticidios, cosa que con la Casa Maternidad se evitaría, pues acudiría voluntariamente, a donde nadie la vería, más que aquellas personas, que por los cuidados que había que suministrarla estarían en relación con ella. El disfrute de la tranquilidad, la habitación independiente, etc., harían a la embarazada o parturiente, la estancia agradable y cómoda en su Asilo.

Es necesario no acoger con la indiferencia grande que se acostumbra, consejos de higiene pública de tan gran transcendencia. Cuesta más hacer un bien al país, que hacer un mal; Sánchez Ribeiro decía «es más fácil introducir treinta modas perniciosas, que adoptar una buena».

No hay que dejar de apuntar que sería un medio de educar a la mujer parida en la convalecencia del acto fisiológico, convalecencia obligada y que por no estar acostumbrada a ella, la mujer menesterosa, es víctima en acto tan sencillo como el parto, de inconvenientes lamentables.

Por alguien se ha manifestado en más de una ocasión, que son muchísimas las epidemias que se han observado en las casas de maternidad, y pocos los accidentes del puerperio en las casas particulares, aun en las más pobres; y teniéndolo en cuenta no ha vacilado en proponer la asistencia gratuita en el domicilio y no la instalación de la parturiente en Casas de maternidad.

Por lo expuesto puede comprenderse lo be-

neficioso que es la Casa de Maternidad y lo difícil que sería el socorrer en el domicilio, semejantes casos. Y por otra parte, sobre epidemias y demás, diré, que las estadísticas de las Casas de Maternidad de Londres, Dublín y Viena que parecen las mejor montadas, arrojan las siguientes cifras:

En una de las 406 Casas de Maternidad que tiene Londres, el número de defunciones durante 30 años nunca ha pasado de 1 por 231.

En Dublín del 1 por 87.

Y en Viena del 1 por 90.

Este resultado menos ventajoso de las estadísticas, es debido, a que la mujer que entra en la Casa de Dublín y Viena no puede compararse en razón de su miseria y demás con las que entran en las casas de Maternidad de Londres, por las condiciones y circunstancias que no viene al caso enumerar y se exige a la embarazada a su ingreso.

Los límites de esta Sección me impiden ser más extenso en el presente trabajo.

Terminaré aconsejando la implantación de Casas de maternidad, punto que está aquí descuidadísimo a pesar de ser tan necesarias, útiles y beneficiosas por todos conceptos, esas Instituciones de filantropía social.

EL DOCTOR INCÓGNITO.

Natalidad y alcoholismo

Durante la lactancia las madres deben abstenerse del uso de bebidas alcohólicas: el alcohol, que se elimina por la glándula mamaria, es perjudicial para el niño. Las convulsiones son sus efectos más frecuentes.

Si esto es así ¿qué no sucederá en la impregnación alcohólica durante el embarazo, porque la madre beba, y más aún si en el régimen de la nodriza, entra... el vino?—Dr. Muñoz.

En el hospital de Berna he observado que desde 1878 a 1884 casi las tres cuartas partes de los niños llevados a mi clínica eran hijos de padres o de madres entregados a la bebida de los alcoholes».—Dr. Demme.

Prohibido a los esposos hacer uso del vino el día de la boda».—Licurgo.

Eres un imbécil, como engendrado estando tu padre borracho.—Diógenes.

Los hijos pagan las culpas de sus padres, sobre todo si son concebidos bajo la influencia de sus vicios.—Eurípides.

He tratado más de 500 jóvenes degenerados y casi todos mis delincuentes eran hijos de padres alcohólicos.—Legráin, director de la colonia de retrasados de Vaucluse.

La desaparición del alcoholismo de los ascendientes equivaldría a cerrar la mayor parte de las prisiones.—P. Dorado Montero, distinguido criminalista.

El 80 por 100 de las prostitutas son hijas de alcohólicos.—Tornowsky.

El alcohólico no engendra un sér robusto.—Amyot.

En las gestaciones alcohólicas, se ha visto que los hijos al nacer vienen en condiciones deplorables, frecuentemente nacen muertos; siempre, lisiados o mal conformados, y los que sobreviven son enclenques, débiles, poco inteligentes y difíciles de educar.—J. M. Moar.

Los hijos nacidos de padres alcohólicos están predispuestos particularmente a la meningitis.—Ruan.

El peso de los niños

Varias lectoras nos han manifestado deseos de ver ampliados los datos referentes al peso medio que corresponde a los niños que normalmente desarrollan su economía fisiológica durante los meses de lactancia. Muy gustosos procuraremos satisfacer tan legítima curiosidad publicando en el próximo número un artículo de «El Doctor Incógnito» referente al asunto indicado.

Higiene de la mesa

Las ensaladas

Son preparaciones digestibles en general, a pesar de todo lo que se ha dicho en contrario. Es preciso, sin embargo, para no fatigar con ellas al estómago, desechar la parte lechosa de las plantas, aliñarlas con discreción, masticarlas muy bien y comerlas en poca cantidad.

La sabiduría de los pueblos resume así el arte de prepararlas: «Se necesitan cuatro personas para hacer una ensalada: un pródigo para el aceite, un avaro para el vinagre, un cuerdo para la sal y un loco para la pimienta.» Quizá habría sido mejor invertir los términos en la segunda parte, encomendando al cuerdo el manejo de la pimienta y dejando al loco, si necesariamente había de intervenir, la administración de la sal; porque, en realidad, la sal es el único condimento verdaderamente indispensable al hombre, y los riesgos serían menores si el loco se excedía. Pero todo esto va en gustos, y puede asegurarse que cada uno tiene para el caso receta de su predilección.

Las ensaladas de patata, de huevos duros, de carnes, pescados, etc., participan, como es natural, de las distintas propiedades de esos alimentos. Las que podríamos llamar herbáceas nutren muy poco, pero refrescan el tubo digestivo, rejuvenecen, por decirlo así, el apetito, y están preparadas casi todas con plantas que gozan de virtudes medicinales más o menos pronunciadas. La lechuga, por ejemplo, es sedante;

el apio, estomacal y antiescorbútico; el berro, antiescrofuloso...

Exceptuando la de pepino, que apenas pueden comer más que los jóvenes, cuyo estómago digiere hasta las piedras, las ensaladas serían muy recomendables a todos, si fuera verdad, como dice el doctor Bremond, que hacen comer a los pobres más pan y a los ricos menos carne. Pero hay que tener también en cuenta las afirmaciones del doctor Ceresole, el cual ha descubierto, en algunas de las verduras que de ordinario se consumen en ensalada, gran número de microbios, entre ellos uno muy semejante al de la fiebre tifoidea, procedentes, sin duda, del riego con las aguas y abonos líquidos impuros que usan los hortelanos poco escrupulosos. Para prevenir los riesgos que pudieran venir por este lado, dicho doctor aconseja que las verduras que hayan de comerse crudas se tengan antes media hora en una solución de ácido tártrico al 3 por 100, solución barata, de sabor agradable y con poder antiséptico suficiente para el caso.

Son, por consiguiente, cinco las personas que deben reunirse para confeccionar este plato vulgar, puesto que a las cuatro antes indicadas habrá que sumar, de aquí en adelante, un higienista.

M. G.

A GLORIA

FRAGMENTOS DE UN LIBRO

No intentes convencerme de torpeza
con los delirios de tu mente loca!
mi razón es al par luz y firmeza,
firmeza y luz como el cristal de roca!

Semejante al nocturno peregrino,
mi esperanza inmortal no mira al suelo:
no viendo más que sombra en el camino,
sólo contempla el esplendor del cielo!

Vanas son las imágenes que entraña
tu espíritu infantil, santuario obscuro!
tu numen, como el oro en la montaña,
es virginal, y por lo mismo impuro!

A través de este vórtice que crispa,
y ávido de brillar, vuelo o me arrastro!
oruga enamorada de una chispa,
o águila seducida por un astro!

Inútil es que con tenaz murmullo
exageres el lance en que me enredo:
yo soy altivo, y el que alienta orgullo
lleva un broquel impenetrable al miedo!

Fiado en el instinto que me empuja,
desprecio los peligros que señalas.
«El ave canta aunque la rama cruja:
como que sabe lo que son sus alas!»

Erguido bajo el golpe en la porfía,
me siento superior a la victoria,
tengo fe en mí: la adversidad podría
quitarme el triunfo, pero no la gloria!

SALVADOR DÍAZ MIRÓN.

DE COSAS VARIAS

Lo que comercia Europa con Marruecos

Ocho son los puertos habilitados por Europa para el comercio interior con Marruecos: Tetuán, Tánger, Larache, Rabat, Casablanca, Mazagán, Saffi y Mogador.

A estos puertos siguen Melilla y las factorías españolas del Riff y en la frontera de Argel.

Comercialmente, entre todas las naciones de Europa, figura en primer lugar Francia con una cifra de 47.300.000 francos, que representa el 40 por 100 del tráfico.

A ésta sigue Inglaterra con 38.000.000, o sea el 32 por 100.

Después viene Alemania, que hace cuarenta años no conocía aquel mercado, con 13.500.000, o sea el 11 por 100.

En cuanto a España, que fué la primera en reconocerlo y explotarlo, abriendo las puertas de Marruecos con las jornadas de Tetuán y de Wad-Ras, aparece, al cabo de tantos siglos y de tantos sacrificios, con 5.600.000 francos, de los cuales pertenecen cuatro millones y medio a sus fronteras de Melilla, mientras que Francia figura con 11.000.000 en su frontera oranesa.

¡Sin comentarios!

Importancia comercial del carbón

En España las tres regiones en que anualmente se consume más carbón son: Bilbao, con 348.897 toneladas (según la estadística de Aduanas); Cataluña, 750.000, y Asturias, 530.000. El comercio marítimo español de carbones en un año, se calcula en 2.085.420 toneladas de hulla de importación, por 3.127 de exportación; lo que supone cerca de dos millones de obreros mercantes, mineros e industriales que viven de los trabajos derivados del empleo del carbón; esto sin contar los empleados subalternos para el acarreo doméstico y el personal adscrito a las fábricas de gas.

Aprovechamiento carbonífero

Se ha calculado que un kilogramo de hulla transforma en vapor ocho veces su peso de agua.

La hulla destilada para la producción del gas del alumbrado da resultados más sorprendentes.

Un kilogramo de hulla produce 300 litros de gas y deja como residuo 400 gramos de cok. Además *fabrica* numerosos productos accesorios: el alquitrán de hulla, la vaselina, el álcali (amoníaco líquido), la naftalina, el ácido fénico, el sulfuro de carbono, la creosota, la parafina y tantos otros que hacen necesaria la continuación de la fabricación del gas, a pesar de la competencia de otros sistemas de alumbrado.

Por todo esto, la hulla sigue siendo uno de los más preciosos y eficaces auxiliares del hom-

bre, uno de los indispensables instrumentos del progreso del genio humano.

Precauciones necesarias

El alumbrado por el gas incandescente, que tiene excelentes condiciones de fijeza y hasta de calefacción, y que viene resistiendo gallardamente la competencia de su temible rival el alumbrado eléctrico, tiene también algunos inconvenientes, y debe ser objeto de varias precauciones:

1.^a Hay que desterrarlo de las alcobas.

2.^a Así que se nota un escape de gas, por el olor nauseabundo que llena la pieza, ábranse puertas y ventanas, y mientras llega el gasista, cerrar las llaves y poner en el sitio agujereado del conducto un poco de grasa espesa o un tapón embebido de aceite, liado fuertemente con hilo grueso.

No buscar nunca un escape de gas con luz encendida. No entrar nunca con luz en una habitación donde haya un escape, porque esto provocaría una peligrosa explosión.

3.^a Caso de no haber más que un solo agujero en el tubo de caucho, taparlo con papel engomado y cambiar el caucho.

4.^a A causa de que el gas absorbe el oxígeno del aire se deben ventilar con cuidado los sitios alumbrados de gas, para evitar las jaquebas, las enfermedades de los pulmones, la tuberculosis y la sofocación producida por una atmósfera viciada.

Curiosidades

Después del terremoto de 1906 en California, estudiados sus efectos y hecha la triangulación del terreno, se vió que en un trozo de unos 2.600 kilómetros cuadrados se había movido hacia el Norte 1,60 metros de los 10.000 que sufrieron la trepidación.

Se pudo averiguar esto con certeza, porque en las triangulaciones geodésicas un centímetro de error se tiene por considerable y se tenía un plano anterior con el que se comparó el nuevamente levantado.

No ha mucho que se ha divulgado la noticia de que un jesuita, residente en Buenos Aires, inventor del aparato llamado sismófono, anunciador de los terremotos, ha inventado el grisófono, el cual sirve para indicar la explosión del gas grisú.

Este aparato consiste en una lámpara de platino con hilo selenio.

Colocado el aparato en la mina, caso de producirse el grisú, aumenta la luz del platino; éste la comunica al selenio; la corriente eléctrica cierra el circuito, suena el timbre de alarma y da tiempo para que puedan huir los obreros ya

prevenidos del peligro. El aparato, según los ensayos efectuados, es de una gran precisión.

Para hacer desaparecer los limacos que invaden los jardines, sobre todo en los días y períodos lluviosos, se puede emplear uno de estos medios:

1.º Se coloca de trecho en trecho del jardín un puñado de salvado. Todas las mañanas se encontrará una gran cantidad de limacos que han salido a comerlo y han quedado muertos.

2.º En lugar del salvado póngase unos menudugos de pan empapados en manteca u otra grasa. Se obtiene el mismo resultado, consiguiendo desterrar todos los días un número considerable de limacos.



PENSAMIENTOS

El valiente de palabra es muy ligero de pies.
Fajardo.

Para hacer fortuna, no hay que tener talento, hay que no tener delicadeza.
Mabire.

No hagas juez de tu vida a la opinión popular, sino a tu sola conciencia.
Séneca.

Con un soplo se apaga una bujía, pero también se puede encender una hoguera.
Commerson.

Tengo amigos que me aman; amigos que no se preocupan de mí, y amigos que me detestan.
Champfort.

Las personas que saben poco, hablan mucho; as que saben mucho, hablan poco.
J. J. Rousseau.



SECCION INFANTIL

¡Puerilidades!

Si fueras rico, ¿qué harías?

Si fuera yo rico daría buenas limosnas a los pobres y estudiaría una carrera y daría limosnas a las hermanitas de los hospitales y a las de los asilos. Destruiría las fábricas de tabacos, las plazas de toros y las tabernas; en cada fábrica de tabacos, construiría un Instituto; en cada

plaza de toros una escuela y en cada taberna, una librería, y moriría dando limosnas.

CÁNDIDO SCHÜTZ ALONSO (12 años).

Si fuera rico fundaba escuelas públicas, socorrería a los pobres y hospitales, dándoles dinero, y compraría una biblioteca y una bicicleta para hacer algún viaje y quemaría plazas de toros, cafés, teatros, chigres y estancos y con esto haría escuelas para los pobres.

GERARDO GARCÍA (12 años).

Si fuera rico haría escuelas públicas para los niños pobres que no puedan pagar, daría limosnas a los pobres; haría hospitales para los enfermos pobres; casas de asilos para niños y niñas y para los ancianos desamparados.

Visitaría los pueblos, haría casas para los pobres que no puedan pagar rentas; centros de cultura e higiene para los obreros. Levantaría monumentos a los hombres célebres.

No fumaría; jamás iría a los toros ni a las tabernas ni a las confiterías; iría a los teatros a ver cosas buenas: no iría a ver bailarinas ni cosas de esas que se ven por los malos teatros; no iría al café a matar el tiempo ni a perder el dinero.

Me metería a explorador para ir a explorar los campos y montes; haría colecciones de plantas y de insectos pájaros y aves.

Iría a Inglaterra a ver la escuadra y explorar por aquellas tierras; iría al Polo Norte a explorar por allí como el capitán Eskot y sus compañeros; iríamos a explorar el Vesubio y después los montes Apeninos, exploraríamos el mar con todos los exploradores que fueran arriesgados a explorar el mar como el doctor Nauseu que llegó camino del Polo a los 60 grados bajo cero.

No iría a ningún banquete; haría bibliotecas públicas para los obreros y niños aplicados, haría institutos y universidades para aprender cualquier carrera.

JUAN ATU M. VILLANUEVA (12 años).

* * *

La risa: su papel en la educación

Puede decirse que *el niño que no ríe, no es niño*.

En efecto, exceptuando los casos en que el padecimiento agobia, la juventud debe amar y reír.

Los caracteres sombríos y metidos en sí tienen necesidad absoluta de distracción, por que la tristeza es un pródomo inquietante que es preciso vigilar con cuidado.

Es una anomalía que delata una enfermedad, sea física sea moral.

* * *

Un niño que no ríe, no es expansivo ni confiado. Forzosamente es gruñón, impaciente y brusco; de suerte que la menor contrariedad o el más pequeño reproche, lo pondrá malhumorado e intolerable.

Y como los regaños y las reprimendas—ya lo hemos dicho,—se contarán por centenares en el espacio de un mes, como el niño se verá contrariado por sus padres o por sus maestros que buscan el interés de su pequeñuelo, si éste no tiene un *gran caudal de alegría acumulada*, pasará una juventud muy triste: la cosa nefasta que puede ocurrirle.

¿Es posible imaginarse un niño cariñoso que no ría jamás?...

En manera alguna, como no se concebiría un rostro de ángel sin que expresara a la vez la amenidad de la inteligencia y la pureza del alma.

F. NICOLAY.



En los Estados Unidos todos los maestros hacen prestar el siguiente juramento a sus alumnos:

YO JURO

«No destrozar nunca árboles ni flores.»

«Proteger a los pequeños pájaros.»

«Respetar la propiedad ajena, para que se respete la mía.»

«Usar lenguaje correcto siempre.»

«Ser siempre respetuoso con las mujeres.»

«No escupir en tranvías, ni en la clase, ni en las calles.»

«No tirar papeles en sitios o jardines públicos»



ECOS Y NOTAS

Propagandas sanitarias

Las Asociaciones de Cultura e Higiene de Gijón, Tremañes, Natahoyo, La Calzada y Granda, ostentarán en el punto más visible de sus respectivos locales, los artísticos carteles de propaganda gráfica editados por la Liga antituberculosa española.

No hemos de omitir el elogio que tiene bien merecido esa patriótica y altruista Liga constituida para luchar contra el terrible azote de la tuberculosis.

Hasta ahora se suelen gastar fuertes sumas en costosas ediciones de memorias, informaciones extensísimas, por regla general poco a propósito por su forma y hasta por su mismo volumen, para difundir ningún género de conocimientos, ni mucho menos para impresionar al público logrando interesarle de modo eficaz. La edición de esos gráficos carteles artísticamente

dibujados para dar las principales sensaciones de la enfermedad y los medios higiénicos de prevenirse contra ella, marcan una orientación verdaderamente útil y saludable.

En materia sanitaria, sobre todo, lo que más urge es difundir por todos los medios las nuevas enseñanzas de la higiene, porque todas las resistencias que les cierran el paso están sostenidas por la ignorancia; y a este apostolado, por lo que a impresos se refiere, sirve mejor el trabajo breve, expresivo, gráfico y elocuente que el tomo indigesto. Un cartel artístico, unas hojas de papel circulantes y vivas pueden ser mil veces más provechosas que el lujoso infolio destinado a decorar la librería del bibliófilo.

La Banda infantil

El pasado domingo y con motivo de amenizar la procesión del Catecismo de niños de esta villa, hizo nuevamente acto de presencia la Banda infantil de la Asociación de Cultura e Higiene, causando grata impresión en el público, que siente verdadera simpatía por los pequeños músicos.

Cuidados higiénicos

La precaución higiénica de presentar a la venta, cuidadosamente envueltas en limpio papel, las pequeñas piezas del pan llamado de lujo, debiera generalizarse a la bollería corriente. Es este un asunto de gran importancia para la salubridad de los consumidores y que requiere más atención de la que hasta ahora le vienen prestando las autoridades. Porque es notorio que la venta del pan se hace en forma que revela grandes descuidos. Son contadas las tiendas que disponen de un sitio especial para colocar el pan con las debidas precauciones de aseo, preservando dicho artículo de todo contacto peligroso.

De otra parte es frecuentísimo ver como son manoseadas las distintas piezas de pan puestas a la venta, dándose a diario repetidísimos casos de que las compradoras, generalmente, estrujan y soben con las manos, más o menos limpias, enfermas o sanas, las bollas y panes para cerciorarse de si están blandos o duros, cosa esta superlativamente deplorable por múltiples conceptos.

Otras deficiencias pudiéramos apuntar; pero no teniendo esta nota más objeto que indicar por alto los atentados que contra la higiene se cometen en la industria y con la venta del pan, creemos que con lo dicho basta.

Si el señor Alcalde o los organismos encargados de velar por la salud pública tomasen cartas en el asunto, procurando corregir, en lo posible, las deficiencias someramente indicadas, nos evitarían el volver sobre el mismo para tratarlo con más amplitud.

EFEMERIDES

10 de Junio de 1853.—El Gobierno manda abrir un crédito extraordinario *para socorrer la miseria* que afligía a algunas provincias del reino, sobre todo a las de Galicia y Asturias.

Día 12 de Junio de 1861.—Se publica una Real orden declarando que entre los buques extranjeros exentos de visar sus patentes (según lo resuelto por R. O. de 27 de Mayo de 1858) deben contarse los que arriban por causa de temporales o de evitar algún siniestro.

Día 13 de Junio de 1857.—Autorizando la ley de minería, vigente entonces, la libertad de las *calas, catas y registros*, y pudiendo suceder que los dedicados a este ramo industrial llegasen, con sus operaciones, a distraer o perjudicar las aguas minerales que sirven para alivio de muchas dolencias, por R. O. de esta fecha se mandó al Consejo de Sanidad que informase sobre la necesidad de señalar un radio intraspasable o privilegiado en favor de las fuentes medicinales, proponiendo además aquellas otras medidas que creyera conducentes al indicado objeto.

14 de Junio de 1842.—Orden de S. A. el Regente del Reino, renovando la prohibición de vender medicamentos a los profesores de Farmacia, como no sea en botica constituida conforme a las leyes, y con las formalidades y responsabilidad que ellas ordenan.

FECHAS NOTABLES

Año 1610.—Galileo observa los satélites de Júpiter.

Año 1656.—Higues explica el fenómeno del anillo de Saturno.

Año 1866.—Cassini observa la rotación de Marte.

HOMBRES CÉLEBRES

Prior (Mateo).—Poeta cortesano y diplomático inglés, que empezó siendo tabernero. Fué encarcelado y puesto en libertad; vivió honrosamente y falleció en 1751, a los 67 años.

Avicena (980-1036).—Filósofo y docto médico árabe, natural de Bochara, en la Persia. La fama de sus curas le elevó a la dignidad de visir. Tiénesele por uno de los primeros químicos de la época. Escribió varias obras de medicina, una de filosofía y otra de alquimia, y murió, según unos, envenenado, y según otros, a consecuencia de sus excesos.

Henecio (Juan Teófilo).—Uno de los más famosos jurisconsultos de Alemania; sus numerosas obras han sido recibidas siempre en toda Europa con el mayor aplauso. Nació en 1861 y murió a los 60 años de edad.

LECTURAS FESTIVAS

Apuros...

Un doctor alemán, Ad. Schmidt, discurre sobre varias causas y factores que ocasionan diversas enfermedades, y hace hincapié en la importancia que tienen, para conservar la salud de un individuo, la observancia de las reglas de la higiene, sobre todo la limpieza de la persona y de la habitación, las precauciones para evitar todo contagio, y la paz y tranquilidad del espíritu, considerando estas últimas condiciones como factores de una grandísima influencia, no sólo para la salud y bienestar de la persona, sino para su actividad, eficiencia y éxito en la carrera o trabajo que emprenda.

Todas las emociones o sentimientos contrarios, como la ansiedad, la angustia, el dolor, las penas, la responsabilidad, los aprietos son causas enervantes que constituyen casos de «traumatismo psíquico», que tanto afectan la parte física como intelectual o moral.

Entre esas causas coloca el Dr. Schmidt los continuos apuros que pasan algunos para poder pagar el alquiler de su morada, angustia que, según él dice, produce, cuando es prolongada, un desarreglo del sistema nervioso, que es conocido entre los médicos con el nombre de «neurosis del apuro del alquiler». Nada dice el doctor Schmidt de la «neurosis del inquilinato», que es un padecimiento más agudo, tal vez desconocido en Alemania.

Humoradas.

En novelas de amor, el sentimiento tiende a empezar por el final del cuento.

—
He amado a una mujer de tal manera que no me volví loco, por que lo era.

—
Una sola mirada si no es pura, en mujer a una niña transfigura.

Campoamor.

Entre amigos.

—¿Es cierto que nuestro antiguo condiscipulo Pérez se ha casado con una mujer horriblemente fea?

—Es verdad. Pero le han dado cien mil duros por daños y perjuicios.

—
Refería un tragón que había apostado a que se comería todo un carnero, y había ganado la apuesta.

—¿Y cómo pudiste engullir tanta carne? le preguntaron.

—¡Toma! dijo él. ¡A fuerza de pan!