

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJON 10 DE JUNIO DE 1916

Núm. 215

Apuntes para el turismo y la higiene en Gijón

El llamarse de CULTURA E HIGIENE esta Revista y el ser gijonesa *bien nacida*, amante y propulsora de todo cuanto represente adelanto y mejoramiento de este bello Gijón, fué la causa de que días pasados hiciésemos una visita al Hotel Malet con el propósito deliberado de traer a estas páginas nuestra impresión, que por seguro teníamos había de sernos satisfactoria; pero, a la verdad, nunca creímos fuera tan halagüeña como en realidad lo es.

Mas antes de intentar hacer al lector el reflejo fiel de toda la suntuosidad y elegancia de aquella mansión, orgullo de nuestro pueblo, séanos permitido exponer, siquiera sea a la ligera, algunas consideraciones sobre el turismo y la higiene en Gijón, que aquella visita nos sugirió.

Por todos está reconocida la excepcional influencia educadora y cultural de los viajes, mayormente cuando estos se realizan obedeciendo a un meditado plan, con objeto de obtener de las excursiones a través de pueblos y ciudades el mayor fruto posible en la instrucción, al par que en el recreo del espíritu, al verse súbitamente impresionado por variados paisajes, nuevas costumbres, pintorescos tipos y modalidades diversas; mas este positivo procedimiento de cultura y recreo, por los naturales gastos que origina, sólo es dable disfrutarlo a los que dimos en llamar *ricos* en bienes materiales, a los que disfrutaban de una desahogada posición, quienes por el mero hecho de ser aco-

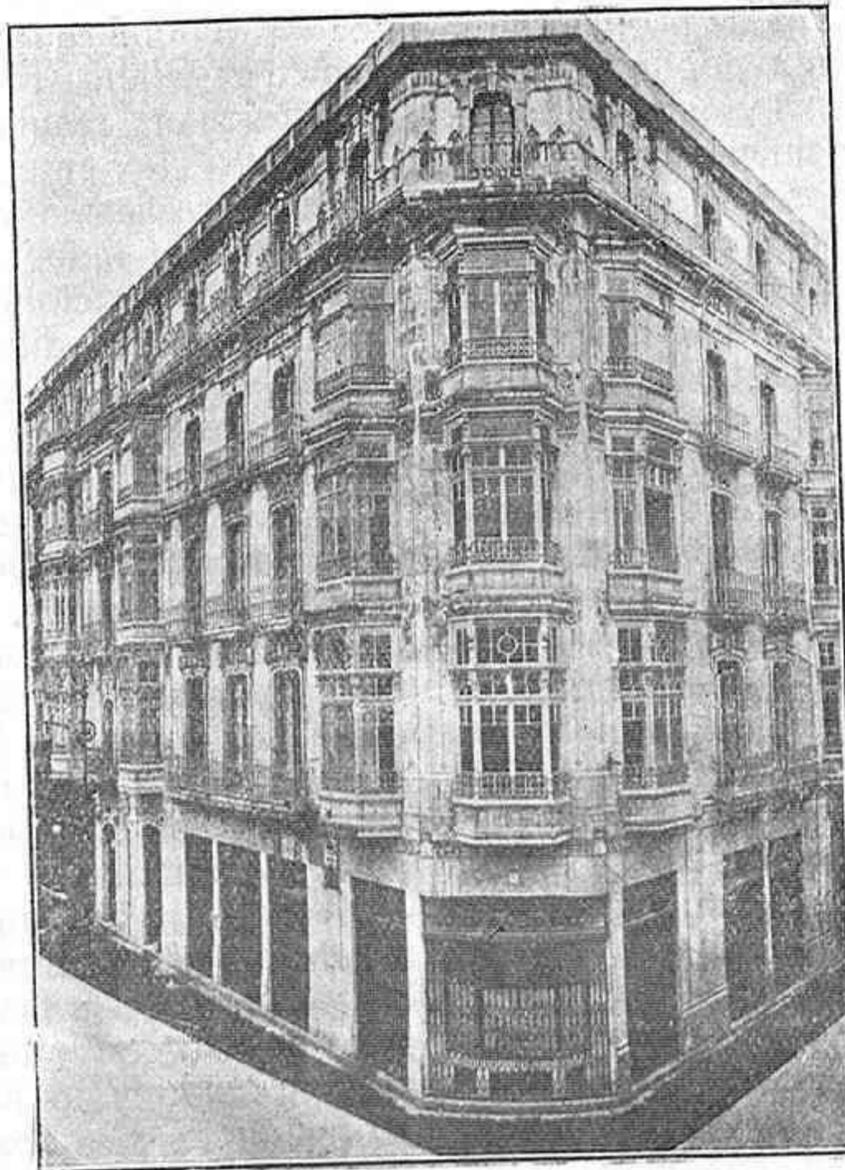
modados disfrutaban en sus casas de todo género de comodidades y regalos; comodidades y regalos que al faltar hasta hace bien poco, en los medios de locomoción y en las estancias a través de los pueblos y lugares, obstaculizaban todo proyecto de viajes que no fueran de obligada e ineludible necesidad.

Vinieron luego la ciencia, la industria y el comercio a imprimir comodidad al transporte de personas; comprendieron los pueblos que las estancias, las visitas de acaudalados propietarios era una fuente de ingresos materiales y prosperidad positiva; comenzaron los ricos bien orientados a practicar y fomentar el siempre útil sport del turismo, y es hoy el día en que nadie que se precie de medianamente culto y pudiente deja de practicar anualmente una de tan deliciosas excursiones.

Y para aprovechar este acierto de la gente adinerada todos los pueblos y lugares se dan buena maña, poniendo en juego toda suerte de recursos y agotando el caudal de las iniciativas atrayentes; pero, claro está, en esta lucha sólo vencen las localidades

que a sus encantos artísticos o naturales saben aunar un buen servicio de hotel, tal como el turista lo puede apetecer,—y cuenta que es exigente,—y una cariñosa hospitalidad para con el forastero por parte del pueblo visitado.

Lugares y pueblos hay que careciendo de elementos artísticos o bellezas naturales, merced a sus activas y bien ideadas y organizadas



campañas de propaganda logran atraerse al forastero. Otros existen que sin preocuparse del indispensable reclamo, lo atrayente de sus paisajes, su clima, situación, etc., son suficiente a cautivar visitantes. Pero ¿qué no sucedería en estos últimos lugares si a los dones de Naturaleza se acumulasen las campañas de divulgación de estos mismos tesoros naturales, bien dirigidas por una *Junta de Fomento del Turismo*? Y si a todo esto se añadiese un buen servicio de hoteles, dotados del más refinado confort y de los últimos adelantos de la higiene... entonces, miel sobre hojuelas. Y este es, a nuestro entender, el caso de Gijón. Disfrutamos aquí de paisajes atractivos, de topografía sugestiva, de clima ideal, de playa incomparable, de todo género de bellezas naturales; de aquí en adelante, dispondremos también de un *hotel tipo*, de un verdadero palacio-hotel, semejante al que sólo pueden contarse, tal cual que otro en la capital de nuestra nación... y sin embargo de poseer todo esto no sabemos explotar nuestra vida veraniega. Todo por no contar con una *Junta de Fomento del Turismo*, formada por voluntariosos y entusiastas miembros que organizaran campañas de propaganda, para lo cual nos dan la norma poblaciones de inferior categoría que la nuestra y que no disponen, ni con mucho, de los elementos que a nosotros nos cabe la suerte de poseer.

Otras muchas reflexiones se nos ocurren, pero por no alargar demasiado este artículo, pasemos a hacer una somera descripción del nuevo edificio que ocupa el antiguo y acreditadísimo Hotel Malet.

Hoy que tanto se abusa del calificativo, hasta el extremo de agotar el vocabulario de los superlativos aplicándolos a personas y cosas de mediana, cuando no ínfima categoría, no es cosa de que nosotros vayamos a ponernos a esa misma altura aplicando epítetos para hacer el justo y merecido elogio de algo que se nos antoja extraordinario y singular en su género. En casos como el presente no cabe el encomio por el calificativo, sino por la simple y sencilla exposición de detalles, para que el público inteligente, de gusto no averiado, juzgue por sí.

Del aspecto exterior del edificio da perfecta cuenta el grabado adjunto, aunque el servicio de toldillos en todos los huecos y las marquesinas que resguardan las puertas de entrada están aún por colocar. Por lo elegante de sus líneas y lo atrevido de sus luces nótase la experta mano del distinguido arquitecto don Manuel del Busto que tuvo a su cargo la dirección de la obra. Dos puertas sobre la acera del Boulevard y frente al camino que va a las estaciones del ferrocarril, dan acceso al portal. Tres peldaños de mármol bajo arcadas de medio punto conducen, por el frente a la escalera central del edificio, toda de mármol blanco, al ascensor y al buró que domi-

na el amplio vestíbulo, adornado con diminutos arbustos de hoja perenne cultivados en macetas, y con un recado elegantemente dispuesto para tertulia con butacas, sofá, mesitas y lámpara de mimbre. De esta pieza, por la derecha se pasa al comedor, bañado de luz, como toda la casa, cogiendo la esquina del edificio y dominando el sitio más céntrico de la calle Corrida. Dispone este salón restaurán, de una desahogada tribuna, donde pueden cómodamente instalarse reservados y orquesta. Por debajo de este entresuelo se va a las cocinas instaladas en el sótano del edificio. Es esta una dependencia que sorprende. Totalmente revestida de azulejo blanco, amplia, perfectamente iluminada por multitud de claraboyas, se halla dotada de un perfecto aparato aspirador de humos y gases, evitando, de este modo, todo desprendimiento de tufillos culinarios. Inmediato a la cocina se halla el departamento destinado a las tres magníficas calderas, de que se dispone para la calefacción central de todo el edificio. La instalación de este servicio ha sido realizada con todo esmero y empleando sus especiales y perfeccionados procedimientos por la renombrada casa Otto Gertzen, oficina técnica de Gijón.

Particular resulta la distribución del piso principal. Hay en él, a más del gran *hall*, dispuesto para fiestas y soirées, siete departamentos familiares independientes, dotados cada uno de varias habitaciones, retretes y cuarto de baño.

El resto del edificio está destinado a habitaciones, de las que, como de toda la casa, nada tendríamos que decir, si no fuera por la marcada nota de refinada elegancia y regio confort que distingue, ya de muy antiguo, al Hotel Malet. Recuerda el que esto escribe, por ser hijo de un comerciante gijonés, haber oído a viajeros alemanes que en España no habían hallado hotel que superase al Malet; y de todos los gijoneses es sabido lo que la Infanta Isabel dice refiriéndose a este su alojamiento cuando nos visita: que ella en su casa no disfruta de ropas mejores para su cama.

Agregad a este tacto exquisito que distingue la labor de los Sres. de Malet al frente de su hotel, la perfecta instalación de que ahora se halla dotado con todos los servicios que brinda la comodidad y la higiene moderna como son: profusión de lavabos, retretes, ventilación artificial, monta platos y monta cargas, cámara fotográfica, cabina telefónica en comunicación con la Peninsular, y detalles tan importantes para la estética como para la higiene de una instalación eléctrica toda interior, con tubo Bermam... ¡Ah! ¿y qué decir de la soberbia terraza desde la que no sólo se domina toda la población, el grandioso puerto del Musel, las alegres cercanías de Gijón y su concejo, sino también, desde la que se pueden contemplar, en días de

ambiente diáfano los imponentes y encrespados Picos de Europa, coronados de nieve y bañados de luz?...

Pero, no sigamos; hora es ya de hacer punto final; y no lo haremos sin felicitarnos como buenos gijoneses de contar con tan preciado elemento de turismo, como representa ese soberbio hotel, que a propios y extraños puede decir lo que es Gijón y lo que este pueblo, de nuestros amores, significa en la vida, tanto mercantil, como veraniega, de las ciudades modernas.



Conferencia notable en Granda

.....

En día reciente dió en el Centro de Cultura e Higiene de esta parroquia don Sergio Herrero y García una hermosa conferencia versando sobre las industrias regionales, tratando especialmente del ramo de la sidra, por ser la industria más generalizada en esta comarca.

Dió principio su disertación con un análisis y estudio detenido indicando desde cuándo, quién y en dónde se empezó a usar del zumo de la manzana, citando que en tiempos de Plinio ya se conocía esta fruta y se hizo uso de su zumo para las bebidas.

Siguió por orden de fechas y épocas enumerando, según consta en los escritos, que ya los Hebreos y los Griegos empleaban para el uso de bebida como cosa especial lo que hoy llamamos sidra que ellos elaboraban con el zumo de manzanas y peras demostrándonos que las galias o pueblos galos se dedicaron con cierta atención a perfeccionar la elaboración de este líquido, citando a los borgoñeses e italianos entre los aficionados al cultivo del manzano.

Entró luego a demostrar cómo debe procederse para la fabricación de la sidra, indicando reglas y procedimientos, muchos de los cuales eran casi completamente desconocidos para los industriales de esta región, convenciendo a todos de las ventajas que habrían de obtenerse empleando estos nuevos procedimientos. Asimismo dió instrucciones para los trasiegos de la sidra que son indispensables para eliminar del líquido la porción de enemigos que lo adulteran y lo hacen malo.

En esta parte hizo mucho hincapié para poner de manifiesto cómo y por qué existen fermentos nocivos que a todo trance deben conocer y evitar los industriales de este ramo, terminando por dar reglas higiénicas que unidas a los conocimientos científicos hagan cambiar radicalmente el modo de hacer hoy la sidra, lo que traerá como resultado una mejora notable en el líquido.

Y por último nos hizo ver que Asturias estaba considerada como la primera región en la indus-

tria de este ramo debiendo tener interés sumo en conservar esta gloria y citando como testimonio de que en otras partes no se descuidan el que en Francia ya cultivan el manzano en 68 Departamentos o provincias, y en España tenemos la provincia de Huesca que trata de llevar la preponderancia en el ramo de la sidra.

Dió fin a su hermosa conferencia excitando a los industriales de la comarca a que no se descuiden en el perfeccionamiento de la elaboración de la sidra, conservando la predilección a que tiene derecho la de esta provincia por ser la que hoy por hoy todavía goza de más fama.

Una hora nos tuvo don Sergio pendientes de su palabra y los socios de Cultura e Higiene guardamos gratitud para el Sr. Herrero por esta nueva prueba de su amor a la Sociedad.

JOSÉ MENÉNDEZ CORUJO.

Granda junio 1916.



Pinturas antisépticas

.....

Distintos autores han demostrado que ciertos colores y barnices usados en la pintura poseen una acción antiséptica.

El Dr. Jacobitz, continuando estas investigaciones, ha experimentado con diversos colores, los cuales ha puesto en contacto más o menos prolongado con varias especies de microbios. El procedimiento es muy sencillo: cubrió con una capa de pintura placas de madera y de cemento, a las cuales, después de secas aplicó con un pincel el caldo de cultivos microbianos. Las superficies así tratadas han sido expuestas a la luz o conservadas en la obscuridad, según los casos, y los ensayos hechos con intervalos variables.

Los mejores resultados han sido obtenidos con los colores de porcelana esmaltada, sobre los cuales no se ha encontrado el vibrión cólico ni el bacilo de la difteria a los cuatro días de haberlos puesto. Los resultados son un poco menos favorables con las pinturas de albayalde y de óxido de cinc y todavía menos satisfactorios con otras capas de color, particularmente las preparadas con anfibolina e hiperolina. Estas últimas tardaron setenta veces más tiempo en hacer desaparecer los gérmenes con que se practicaron los ensayos.

El autor de este trabajo ha estudiado la causa de estas diferencias, y asegura que los colores de acción más desinfectante son los dispuestos con aceite de lino, porque siendo éste muy oxidable, da origen a ácidos volátiles, cuyos productos son los que poseen mayor poder microbicida. Este persiste bastantes semanas después de haber sido aplicada la pintura.

Vida femenina

Arte y bondad

Una casa indica a primera vista lo que vale la mujer que la cuida.

No basta alegar la falta de recursos. Cualquiera vivienda, aunque sea pobre, si está muy limpia y tiene los muebles en su sitio y los cachivaches bien colocados, ofrece aspecto simpático; y si se le añade unas cortinillas blancas, un tapete de colores, una jaula y algunas macetas, ya resulta amigable y bonita.

Este ejemplo le iremos a buscar con el pensamiento a un tercer piso pequeño de una casa grande de Madrid. Haremos a modo de una excursión escolar.

Desde que os abren la puerta comprendéis que es la vivienda de personas de refinado gusto. El pasillo, que da acceso a tres habitaciones, tiene en el extremo, que hace ensanche, una ventana provista de su cortina de muselina blanca y marcada con una rama de fina hiedra: en una mesita apropiada al sitio, con su silla correspondiente, hay block de papel, lápiz, bandeja para recoger las cartas, el periódico del día, cuanto pueda hacer falta fuera de la habitación. Las paredes, pintadas de blanco, no están desnudas: tienen algún grabado bonito, fotografías de niños, en sus marcos siempre, y alguna que otra ménsula sosteniendo una figurita o alguna flor; donde quiera que la anchura lo permite se encuentra una banquetita mullida o de plegar. Nada estorba, nada sobra, todo halaga la vista. Si entráis en el saloncito, os llamará la atención el hermoso tapiz blanco, con cenefa de dibujos azules, que cubre por completo el suelo, los divancitos y sillas de lona con los mismos asuntos de la cenefa azul. El portier de la entrada, de la misma tela y dibujo, no es una cortina corrida, sino en forma de marquesina, redondeada de una manera graciosa y cómoda.

No hay en aquella pieza detalle que no sea encantador. En la pared, frente a la chimenea, una estantería que no tiene más altura que la chimenea misma, pero más larga, formando elegante curva y llena de libros perfectamente encuadernados. Las mesitas de diferentes formas, los pequeños objetos elegantes, los búcaros con flores, los retratos artísticos, cuanto hay en aquella habitación, todo es armónico y lindo y da una sensación deliciosa de bienestar.

Del saloncito pasaríamos al comedor, una pieza de iguales dimensiones. Allí veríais los mismos primores adecuados al sitio. Una guarnición de tela de tapiz con una cinta azul formando lazos de Luis xv, preciosamente pintada, corre a modo de escocia lo alto de la pared, y

debajo de ella lucen preciosos cuadros pintados al óleo, copias hechas en el Museo, del maestro Domínguez, y otros del mismo género.

Los mantelitos y paños que en todas partes veríais, calados unos, bordados otros, con encajes de todos tamaños y formas distintas, en combinación con mil objetos sencillos, pero lindísimos, de plata y cristal, os dejarían agradablemente sorprendidas, porque pasada la primera sorpresa deslumbradora os hacéis cargo de que allí no hay nada costoso ni de lujo, y que el fondo de todo aquel gracioso decorado acusa la mayor sencillez.

No pasaremos más lejos en nuestra inspección curiosa, porque bien podéis dar por cierto que gentes tan cuidadosas de su casa en la parte que ven las personas de fuera no han de ser menos delicadas y exquisitas para lo que usan y viven y disfrutan en su propio interior. Así es la verdad. En la casa se suprimieron los rincones, ¡no fué el menor de los milagros que allí se hicieron!, y todo está al primor, bonito y fácil para la vida.

Pero lo notable en esto y el mérito grande que tiene es que cuanto hay allí, *en absoluto* (aparte de los muebles grandes, camas y armarios, por ejemplo), ha sido hecho por las dos personas que habitan la casa: una madre y una hija que lo mismo manejan el martillo y el serrucho del obrero que el pincel del artista o la aguja de la encajera.

Manda la discreción que se respete el incógnito; pero, sin dar nombres, pueden indicarse algunos rasgos, podemos decir biográficos, como precedentes explicativos de lo que se ve y, por lo que se ve, de lo que se deduce.

La señora de... se quedó viuda muy joven, con una niña chica.

Era su marido un hombre joven también y ya ilustre en la Marina, orgullo de los suyos y de su pueblo. Las familias de ambos, de arraigo, distinguidas y en muy buena posición, después de la desgracia, se disputaban el consuelo, el gusto de tener consigo a la madre y a la hija, dos pobres seres interesantes, tan dulces, ¡tan débiles!

La viuda aceptó un puesto en casa de la familia de su marido los primeros meses de su viudez; pero luego, a pesar de los ruegos de unos y otros y de su natural dulzura, que parece no ha de tener nunca palabras para oponer a la voluntad de los demás, expresó su opinión, fundada en muy juiciosas razones, y su resolución fué respetada. Ella no quería que su hija se educase en un ambiente de lujo ni se acostumbrase a la misma vida que hacían sus primas, ricas herederas. Se proponía educarla modestamente y en la idea de que era necesario trabajar, no sólo para poder sentir la satisfacción que da la independencia, sino para saber

por cuenta propia que la verdadera riqueza no consiste tanto en el dinero como en saberse cada uno procurar con el trabajo y el ingenio las comodidades y los gustos que se compran con aquél.

La madre ha tenido con su ejemplo y sus máximas el mayor de los éxitos. Viven muy felices, sin haber bajado de puesto en la sociedad a que pertenecen, queridísimas de su familia y amigos, admiradas por todos los que las conocen bastante para saber cuanto valen.

Y aun esto, única cosa que se puede comunicar aquí, es muy poco en comparación de los resultados provechosos que han llegado a obtener de una educación bien orientada y bien seguida una madre recta y avisada y una hija inteligentísima y buena.

Fanni Garrido de Rodríguez Mourelo.

Reunión importante

.....

Convocadas por la Asociación central de Cultura e Higiene, se reunieron en el domicilio de ésta las Directivas de todas las Sociedades hermanas el domingo, 4 del actual, a las tres de la tarde.

Constituída la mesa por D. Carlos Cienfuegos Jovellanos, presidente, D. José María Palacios, secretario, y D. Antonio Alvarez García, primer vocal de la Asociación gijonesa, el señor Cienfuegos expone el objeto de la reunión, que era acordar los procedimientos que las colectividades culturales habían de poner en práctica para desvirtuar las apreciaciones pronunciadas por un concejal en una sesión municipal al poner en duda la existencia de la Academia y Banda infantil y al negar explícitamente la vigorosa vida que las aludidas Asociaciones disfrutan.

Abierta la discusión sobre estos incidentes edilicios por los que se han sentido molestadas todas las colectividades, y una vez que la mayoría de los asambleístas expusieron sus respectivas opiniones favorables a formular una enérgica protesta colectiva y una reafirmación pública de la vida próspera, intensa y fecunda de las Asociaciones de Cultura e Higiene, se convino por razones de discreción y oportunidad en esperar a que en el Ayuntamiento se resolviera la cuestión planteada y pedir al Sr. Alcalde sea definitivamente tratada en cabildo lo antes posible, para en vista del resultado final obrar en consecuencia.

Después de esto, el presidente de la Asociación de Cenero Sr. Subirana, propuso la celebración de un festival escénico en el que tomasen parte los cuadros artísticos organizados en

distintas Sociedades de Cultura e Higiene, optando a varios premios de interpretación de las obras a representar. La idea ha sido tomada en consideración con el beneplácito de todos, quedando nombrada una comisión para darle forma.

Esta simpática iniciativa del Sr. Subirana será objeto de nuestra atención y decidido concurso.

A propuesta de D. José María Suárez, se acuerda celebrar ahora la Jira campestre que no pudo celebrarse cuando la institución de las Banderas a causa de estar entonces muy adelantado el período invernal y según constaba en el programa de la Fiesta de dichas enseñas oficialmente aprobado.

La falta de espacio nos impide tratar más extensamente estos simpáticos acuerdos, en este número. En otros les dedicaremos el espacio que merecen.

PARA CULTURA E HIGIENE

La guerra y la instrucción pública

.....

Lo mismo en tiempos de paz que de guerra no hay más problema que el de la Educación, por eso, las Naciones que saben aprovechar los *paréntesis pacíficos* son las que cuando la guerra llega luchan con ventaja sobre las que se duermen sobre sus laureles o se deleitan con los recuerdos del pasado.

El tecnicismo gobierna al mundo y el país mejor organizado técnicamente es el más fuerte, y buena prueba de ello, el actual conflicto europeo.

No basta el soldado, no es suficiente el valor, todo inútil si no va acompañado del ingeniero que fabrica o inventa el cañón moderno, del químico que sorprende con sus productos, tanto para destruir como para alimentar.

A los que luchan ahora en las trincheras de Verdún como a los que avanzan en Marruecos, tienen que ayudarles los que se quedan en casa o en el laboratorio.

El rector de la Universidad Inglesa de Leeds en reciente discurso ha dicho que la guerra en uno de sus aspectos es un duelo entre la educación alemana e inglesa y que la guerra una vez terminada exigirá una educación más completa y perfecta porque a la futura generación le está encomendado reconstruir los desastres de la actual civilización.

Si esto dicen los países que guerrean, ¿qué diremos los neutrales? En España hay que vigorizar músculos y sentimientos, hay que moralizar y que alimentar, porque un país que tiene un cincuenta por ciento de mozos inútiles en cada reemplazo y en Madrid el sesenta y los útiles

con la talla mínima y minados por la tuberculosis, y para remate de fiesta, un treinta y tres por ciento de analfabetos, no está en condiciones de realizar grandes proezas intelectuales y físicas.

En Alemania no saben leer ni escribir el uno por mil, en Francia de cada mil reclutas sólo tres carecen de aquellos conocimientos y en España gozamos 377 por cada mil.

La guerra con todos sus desastres avivará en unos países la idea de patria y el amor a la bandera y en otros dulcificará egoísmos de raza, por eso no es a nuestro juicio convulsión de agonía sino de futuros desarrollos.

Preparémonos para vivir, no para morir, y para vivir bien, ¿qué hacer? Educarnos, instruirnos, fortaleciendo así el cuerpo y el espíritu.

Previsión, voluntad, disciplina, obediencia y patriotismo, virtud que pocos poseen y en la que casi nadie cree, debe ser la bandera de España, si hemos de dejar de seguir siendo neutrales en la paz y en la guerra.

EDUARDO VINCENTI
(Diputado a Cortes)

La actuación de una Sociedad

Damos a continuación las notas principales referentes a la labor de la Asociación de Cultura e Higiene del Llano consignadas en el manifiesto redactado por su Directiva y repartido profusamente entre todos los vecinos de aquel barrio:

La primera labor que realizó esta Junta, ha sido la fuente que se instaló en la calle de Espronceda, siguiendo a este trabajo varias conferencias instructivas y educativas.

También se puso en funcionamiento la biblioteca, donde existe un gran número de libros para instrucción de los socios y de todas aquellas personas que no siéndolo, deseen leerlos.

En el otoño pasado, lo mismo que en esta primavera y solicitada por todas las Sociedades de Cultura, se suministró la vacuna en el Salón de la Sociedad a todos los niños y adultos que lo solicitaron.

Así mismo, pudo la Directiva conseguir del Ilustre Ayuntamiento, se consignaran en el presupuesto para 1916 la cantidad de 2.000 pesetas para la construcción de un lavadero en el barrio, se llevaron a cabo varios reconocimientos en la leche y que dieron como resultado el decomiso de bastantes latas que contenían este líquido adulterado.

Otro trabajo digno de mención, es la colocación de sifones en varias calles, sustituyendo las regillas por éstos, evitando de este modo los malos olores que emanaban de las alcantarillas.

Menciónanse también en aquél escrito, lleno de sinceridad y entusiasmo, la acción benéfica

que esta Sociedad ejercita en bien de las familias pobres del barrio cuando sufren enfermedades sus individuos; la Escuela de Artesanos gratuita para los hijos de los socios; el servicio médico recientemente establecido, etc. etc.

Por este trabajo de divulgación, merece la Directiva de la Sociedad del Llano, nuestros plácemes más cordiales.



Para los niños

NARRACIONES EDIFICANTES

La salud por la sugestión activa

Estaba enfermo. Su cuerpo, delicadísimo, se inclinaba, como flor marchita, sobre la tierra. Tíxico, anémico, escrofuloso... ¿Qué vida infeliz se prepara a esta criatura, que los espartanos habrían arrojado al Taigeto, como lastre inservible de la sociedad?

Con un pie en el cementerio, el pobre enfermo piensa. Avido de vivir, *le sugestiona fuertemente la idea de curarse*. Acaricia esta idea con delirio, con delectación, con amor infinito.

Y la sugestión de curarse va creciendo; obrando, obrando; sometiéndose con gusto el infeliz a gimnasia repetida, a una vida mortificada, a un entrenamiento continuo, en el cual pasan días y días, meses, años...

Mister Sandow ha triunfado. Vedle. Es un atleta. Lucha con un león y lo vence. Sostiene tres caballos. Levanta doce músicos a la vez. Tiene tórax de toro, músculos de hierro, nervios de acero. Funda escuelas de educación física.

Hemos dicho que Sandow había triunfado. Lo que había triunfado una vez más era su máxima, aquella eficaz sentencia que repetía cada día segestionado: *it is Well to set one's ideals high*, que traducida libremente, viene a decir: «¡Arriba los corazones! ¡Poned vuestro ideal muy alto! ¡Sugestionados!»

Prácticas reflexivas

1.^a Repite pausadamente y escribe las siguientes afirmaciones: *Yo estoy sano. Quiero estar cada día más sano. Yo soy fuerte. Yo no tengo miedo. Yo no quiero ser sensual. Yo quiero ser hombre racional. Yo me sugestionaré siempre que sea preciso. Sandow el físico, es Sandow el atleta.*

2.^a Ponte la auto sugestión de despertar a una hora determinada, cada día.

3.^a Masca pausadamente los alimentos que comas, colosal ejercicio de higiene y perseverancia.

4.^a No comas lo que no necesites, ni en cantidad ni en especie. Respira por la nariz, lenta y profundamente. Respira aires puros en despoblado.

5.^a En tu casa recoge pacientemente los papелotes, trapos, etc., que halles en el suelo.

De cosas varias

Para evitar pérdidas de savia, y también para impedir que entren en putrefacción los cortes que se dan en la poda a los árboles y arbustos frutales, conviene recubrirlos con un líquido espeso formado con brea de hulla, de la que venden en las fábricas de gas, mezclada con cal apagada, en cantidad suficiente para formar un líquido de consistencia de pintura muy espesa.

Tiene la ventaja esta sustancia que es impermeable y además antiséptica, evitando la formación de hongos en los cortes y favoreciendo al escurrido de las aguas.

En el siglo xv el sabio español *Gutiérrez de Toledo* introduce en la Terapéutica las aguas minerales artificiales. *Rodríguez de Guevara* funda el anfiteatro anatómico de Valladolid tercero en Europa en antigüedad.

Entre otras cosas buenas, el progreso humano debe a los españoles el descubrimiento de la quina, árbol de la vida, como le llama Torti, el establecimiento de hospitales militares, el origen de la medicina Legal, las figuras anatómicas de seda del aragonés Tabar, la descomposición del agua, las hospitalidades domiciliarias a mediados del siglo xvi dos años antes que en Francia e Inglaterra.

Anualmente se sacrifican en París 25.000 caballos destinados al consumo público.

Calcúlase que la guerra llamada de los balcanes habrá costado en millones de francos: a Bulgaria 2.250; a Servia, 1.250; a Grecia 625; a Montenegro, 20, y a Turquía, 2 000. Total del coste aproximado 6.145.000.000 francos.

Las pérdidas humanas representan un total de 348.000 soldados muertos.

En un período de ocho años posterior a la proclamación de la libertad constitucional de Rusia (1905) más de 40.000 personas han sido condenadas por delitos de opinión en el imperio de los Zares...

Se calcula en un millón el número de peregrinos que anualmente visitan la gruta de Lourdes.

El *Univers Israelite* da cuenta de la población judía del mundo, en los siguientes datos:

Los hijos de Israel son hoy 11.871.783. De éstos, 8.942.266 habitan en Europa; 1.849.409, en América; 522.635, en Asia; 341.887, en África; 17.106, en Oceanía.

Ecos y Notas

El pasado martes explicó una conferencia en la Sociedad de Cultura e Higiene del Llano el distinguido catedrático D. Valentin Escolar que disertó con gran lucimiento sobre el alcoholismo y sus consecuencias.

El numeroso auditorio que acudió a escuchar al docto conferenciante le premió con muchos aplausos y felicitaciones al terminar su interesante lección.

* * *

Son acerbamente censuradas las autoridades por todos los vecinos que habitan en los barrios populosos donde la falta de riego los condena a vivir entre aire cargado de polvo y en una atmósfera completamente viciada; y aumentan su malestar los automóviles, marchando por calles y carreteras con velocidades rapidísimas y dejando tras ellos densas y asfixiantes polvoradas.

Las autoridades municipales, ya que nada hacen para evitar que el polvo sea el único elemento que esos vecinos respiran ¿por qué no obligan a los autos a marchar más moderadamente? Y los dueños de esos vehículos, ¿por qué no reflexionan que no son dueños absolutos, ni mucho menos, de esas calles y carreteras por donde pasan azotando con el polvo al vecindario? ¿es que se obstinan en hacer antipáticos y odiosos esos artefactos al pueblo?...

* * *

Por nuestro distinguido amigo y entusiasta propagandista de las antigüedades y bellezas, D. Eduardo de Llanos Cifuentes y Alvarez de las Asturias, nos fué remitido, con destino a la «Escuela de Artesanos», por nosotros fundada, un ejemplar de la «Reseña Histórica del Instituto de Jovellanos de Gijón», otro voluminoso tomo de las Poesías de Doña Eulalia de Llanos y Noriega, y una colección de láminas «Recuerdos de Asturias» publicadas por dicho Sr. donante.

Reciba este nuestro agradecimiento muy sincero por su delicada atención.

* * *

Defiriendo a reiteradas indicaciones de los elementos culturales, en breve daremos al público una segunda edición ampliada del *Programa* con que CULTURA E HIGIENE inauguró su vida periodística y su actuación social, que tan excelentes frutos está obteniendo.

La nueva edición será confeccionada en forma de libro-manual y será repartida profusamente por Gijón y todos los pueblos de la provincia.

Miscelánea

Hombres, frases y hechos célebres

Mohamed.—Fundador del islamismo y del imperio árabe. Fué en sus principios conductor de camellos. Casó con la viuda de un mercader y desterrado y perseguido con sus discípulos fundó su religión apoyada en la fuerza de la espada (siglos vi y vii).

* * *

Todo es según el color del cristal con que se mira.—Versos de Campoamor en su dolencia, *Las dos linternas*; la una negra, con que los pesimistas lo ven todo de ese color; blanca la otra, que alegra todas las cosas a los ojos de los optimistas... *Y es que en este mundo traidor—nada hay verdad ni mentira:—Todo es según el color—del cristal con que se mira...*

* * *

Pasos del Progreso.—Año 1852, descubrimiento de la ley del calor específico, por Petit, Dulong; 1855, invención de los fósforos químicos; 1856, Daniell inventa la pila eléctrica.

LA NOCHE

Noche serena y misteriosa, en donde dormido vaga el pensamiento humano, todo a los ecos de tu voz responde, la mar, el monte, la espesura, el llano, acaso Dios entre tu sombra esconde la impenetrable luz de algún arcano; tal vez cubierta de tu inmenso velo se confunde la tierra con el cielo...

Pensamientos

—Por tres capítulos puede ser ingrata la chanza: por exceder en la cantidad, por propasarse en la calidad y por defecto de naturalidad. El que siempre está de chanza, más es truhán que cortesano. El que a todas horas hace el gracioso, a todas horas es desgraciado.—P. Feijoo.

—Si ahora cuando soy joven no me hago bueno, jamás llegaré a serlo.—Berchmans.

—Es monstruoso ser fecundo en palabras y estéril en obras.—S. Bernardo.

—La mujer de bien no se ha de avergonzar de hilar y amasar, si no de comer y holgar.—A. de Guevara.

—Guardar es virtud.—Proverbio.

—A la par empiezas a nacer y a morir.—Quevedo.

—En cualquier hora y obra examina tu conciencia.—Santa Teresa.

—Los pobres son la bendición de la casa.—J. Berat.

—Evita la exaltación del corazón y no sufrirás ruina.—T. de Aquino.

Cómo actúan los sentimientos

El amor hace esquinas.

La caridad abre rifas.

La amistad vende.

La ambición dora.

La envidia corta sayos.

El dolor mismo es una mina de lágrimas.

La alegría pinta cielos sin nubes.

La esperanza fabrica castillos en el aire.

La tristeza es un inmenso almacén de tintas negras.

El cariño forja lazos.

El odio pasa su vida desatando nudos.

La desconfianza abre los ojos.—*Selgas.*

Humoradas

Va conmigo tu imagen adorada
Que llevo allá en el alma bien grabada.
Con ella a solas, mi pasión te digo.

Tanto es lo que te quiero

Mi vida, que me muero

Por estar solo para hablar contigo.

Las almas pobres sienten mucha pena
Cuando contemplan la ventura ajena.

No muevas para hablar tus labios rojos,
Háblame así... tan sólo con los ojos.

P. M.

Lecturas festivas

En el tren.

El señor de Florete habla sin interrupción hace más de una hora, con su compañero de viaje, un inglés de tipo estafalario. A la llegada da con gran efusión las gracias al «milord»:

—Me siento tanto más satisfecho de haber cambiado mis impresiones con un «gentleman» con usted, cuanto que, por lo general, sus compatriotas son muy poco comunicativos,

—«Aoh yes»—dice el inglés—«moá jablar» solamente por aprender la lengua.

* * *

—Hace usted muy mal en beber—decían a un borracho que dió un traspiés y se rompió las narices contra una esquina.—Va usted tropezando a cada paso con gran peligro de su vida.

—Nada de eso, señores; yo no hago mal en beber, sino en andar cuando he bebido.

* * *

Dos andaluces están oyendo tocar a unos músicos muy malos.

—Eso que han tocao debe ser mu difícil.

—¡Lástima que no sea imposible, compare.

* * *

El maestro:—De Mineralogía. ¿Qué es el oro?
El discípulo.—Un metal que en España brilla por su ausencia.