

# Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJÓN 4 DE NOVIEMBRE DE 1916

NÚM. 236

## De educación física

.....

El interés de cuantos se preocupan del problema del epígrafe, se condensa en esta pregunta: ¿cuál es el medio de dotar al cuerpo de aptitudes en equilibrio con las facultades intelectuales y las exigencias de la vida moderna?

Para dar satisfacción posible a esas interrogaciones serviremos de un recurso imaginativo, que consiste en figurarnos in mente, que estamos en presencia de tres personajes simbólicos, que representan y hablan en nombre de las tres escuelas que se disputan el dominio de la educación física: El primero es el profesor Bergere, que se expresa así: «Tenéis ante vosotros a un partidario decidido de la Belleza. Pues bien, hay que decirlo enseguida: los espectáculos contemporáneos son de una fealdad insoportable; nuestros movimientos son deformes, y nuestros gestos vulgares. Yo he reflexionado sobre estas cosas, porque me siento verdaderamente afligido. He consultado a Platón, a Confucio, a Dante, a Lovoissier, a M. Gladstone, al Emperador Guillermo, y ninguno ha sabido darme una solución satisfactoria; pero he descubierto a M. Sadow, que me ha parecido un sabio. Por su consejo he comparado muchas estatuas y me he propuesto imitarlas. Por la mañana, al medio día y por la tarde, me entrego a los ritos de este culto; tomo las vestiduras y las actitudes de los héroes, copio su expresión, me apodero de su alma y me esfuerzo por dar a mis músculos el relieve de los suyos. ¡La Belleza!, esa es la única esperanza de nuestra civilización; si no producimos hombres semejantes a esos, caeremos bien pronto en la decrepitud. ¡Y cuando se piensa en algunos ejercicios muy sencillos, practicados diariamente con perseverancia, bastarían para rehacer la sociedad!»

El segundo personaje imaginario es el general Boum, el cual dice: «¿La educación física? Sabed lo que yo pienso: es preciso hacer soldados y nada más que soldados; jóvenes que marchen y disparen; que marchen todo el día y toda la noche sin comer, sin beber, sin nada; que sepan poner la bala donde ponen el ojo, y que atraviesen a un enemigo a distancias enormes sin errar nunca. Esto es todo, lo demás es mentira.»

El último, es el Dr. Ox, célebre fisiólogo, que

se expresa en los siguientes términos: «La cuestión de la educación física se encierra en una sola palabra: la salud. Este es su único fin; todo lo demás no existe. Cada uno de nuestros músculos está formado y dispuesto por determinados movimientos; hacédle realizar esos movimientos y prosperará; obligadle a movimientos inversos o diferentes, y se deteriorará; tenedlo en reposo, y veréis cómo se atrofia. La educación física tiene, pues, por objeto, indicar el movimiento preciso que debe ejecutar cada músculo y las condiciones de duración, etc., en que debe ejecutarse, dados el sexo, temperamento, edad, etcétera, del sujeto, y la hora, la estación, latitud... Comprenderéis por esto, que lo que se llama gimnástica no sirve absolutamente para nada, como no sirven tampoco los *sports*, porque estos ejercicios, al mismo tiempo que movimientos que pueden ser buenos por azar, exigen otros que, por necesidad, son detestables. Esto es muy claro.»

Como se ve, estas tres escuelas son exclusivistas e intolerables. La primera, la escuela artística, preconiza la adquisición de la belleza por la actitud y el movimiento. La segunda, la militar, no quiere ver en el hombre más que al soldado. La tercera, la científica, se apoya sobre la idea de que la Anatomía y la Fisiología son las únicas que pueden enseñar de un modo exacto los distintos ejercicios que conviene practicar.

Para nosotros, cada una de ellas contiene su parte de verdad, pero todas son incompletas y ninguna llena enteramente las necesidades de nuestro tiempo. La multitud no está enamorada de la belleza plástica hasta el punto de entregarse de una manera exclusiva y con perseverancia a aquellos ejercicios que puedan embellecer. De otra parte, la idea de la preparación para el combate, aunque sea noble, no lograría atraer a la juventud, haciéndola consagrar todos sus ocios a las prácticas militares. En cuanto a la ciencia, puede temerse que el movimiento reglado, preciso, dosificado, que ella recomienda, se haga pronto monótono y enojoso, sin que sea posible en la práctica obtener obediencia a los consejos científicos, por indiscutibles e indiscutidos que sean. Para que la educación física sea espontánea, para que entre en los gustos y en las costumbres de la generalidad, es necesario que sirva para llegar, porque «llegar» es la primera necesidad de nuestros contemporáneos.

En este punto, preguntamos: Y ¿quiénes son los que llegan mejor en la sociedad actual? ¿Son los más bellos, los más equilibrados, los más robustos? ¿Son los más sabios y los más trabajadores? Estos últimos lo merecerían ciertamente, pero como la justicia anda cojeando en este mundo, se puede contestar resueltamente: «Los que marchan a la cabeza de todos, son siempre y en todas partes los más desenvueltos, los más arrojados. Trátese de un niño criado bajo el artesonado de los palacios o entre las miserias de la cabaña, el éxito de ese niño dependerá de su aptitud para plegarse a las exigencias de la vida, y para aprovechar las circunstancias, desenvolviéndose bien en todas las situaciones y por todos los medios.»

Es de necesidad, por tanto, inquirir cómo pueden hacerse personas desenvueltas. Los viajes, la práctica de las lenguas vivas, el hábito impuesto a los niños de que por sí mismos dirijan muchos de sus asuntos personales en la limitada esfera en que se mueven, todo esto contribuye, sin duda; pero el verdadero y poderoso medio, son *los ejercicios físicos* y no *el ejercicio*. La diferencia es esencial: muchos jinetes, muchos tiradores de armas o cazadores, son perfectamente inhábiles para manejar sus negocios; por el contrario, un joven que haya aprendido a ser diestro en las diversas formas del ejercicio, será, por regla general, un hombre desembarazado para todo.

El método de educación física debe consistir, pues, en lograr el conocimiento práctico de los instrumentos de defensa y de locomoción de que nos ha provisto la industria moderna. Es preciso relegar a un segundo término la ambición que impulsa a las hazañas de un *sport*, y todo ejercicio que se especializa persiguiendo la maestría; es preciso imponer a todos el movimiento en sus variadas formas.

El padre ilustrado, debe hablar de este modo a su hijo.—Si la bicicleta no te gusta, no te obligaré a que la prefieras; pero es indispensable que sepas mantenerte sobre ella y manejarla con cierta soltura. No te pido que juegues al *polo*, entre otras cosas, porque eso me costaría caro; pero es necesario que aprendas a cuidar, a ensillar y montar un caballo, del cual tengas que servirte cuando menos lo pienses. Deseo que no tengas que cambiar con nadie puñetazos, estocadas ni tiros; pero es conveniente que te prepares a ello, como si tales lances fueran cosa cierta. Quiero, además, que puedas remar en una embarcación, y hasta pintarla, si hay necesidad. Es necesario que aprendas cuanto antes a dirigir un automóvil. En vez de trepar por una cuerda en un gimnasio, vas a sujetar ésta a la reja de mi ventana, y a descolgarte rápidamente desde la altura de dos pisos, como si huyeses del incendio de la casa. Si todo esto te divierte, como es

de esperar, yo me alegraré mucho; pero si te enoja, es lo mismo. De igual modo que no se han consultado tus preferencias en literatura, en ciencias naturales, en matemáticas o en lenguas vivas, porque todas estas cosas se han considerado como indispensables a tu instrucción general, considero necesarios a tu educación todos esos y otros muchos ejercicios, porque no sería prudente lanzarte a la vida sin que tus músculos hayan aprendido los movimientos usuales.»

En una educación física así entendida, el trabajo manual tendría tanta importancia como el *sport*. Antes de los doce años, todos los juegos que se quieran, y nada de ejercicios en aparatos, nada de esgrima, y, sobre todo, nada de ciclismo; pero, a partir de dicha edad, los jóvenes deben aprender a tirar las armas, la equitación, la velocipedia, el manejo del remo, la natación, etcétera, etc. Es indispensable que sepan montar una bicicleta, dirigir un motor, colocar unos arreos y guiar un carruaje, desplegar y recoger una vela, trepar a lo alto de un árbol o por la escala de un buque, etc. Es indudable que no serán maestros en todas estas cosas; pero conocerán, al menos, el alfabeto.

Aquí podría presentarse una objeción: ¿Puede disponerse del tiempo necesario para adquirir el conocimiento, aunque sea rudimentario, de todos esos ejercicios? ¿Cómo podrá un joven recordar siquiera cuanto hubiere aprendido? Estamos convencidos de que es bastante, para conservar el poder de efectuar ciertos movimientos, que se repitan de cuando en cuando. Existe una admirable *memoria de los músculos*, que ofrece la particularidad de registrar con rapidez lo que se le confía, guardarlo por un tiempo bastante largo, y olvidarlo de pronto. Es conveniente, pues, no alcanzar el límite más allá del cual todo se pierde; si un hombre no deja a sus músculos el *tiempo necesario para olvidar* los movimientos que aprendieron, podrá, siempre que llegue el caso, realizar esfuerzos físicos considerables y muy distintos, sin que le produzcan fatigas.



La enseñanza actual es más racional y práctica que la antigua.

Investigaciones científicas me han demostrado que las influencias educativas de los primeros años producen efectos perdurables en la personalidad humana.

Creo que es un error fundamental querer separar la pedagogía de la cultura social, artificio que nos lleva a dejar la escuela de la vida, haciendo una escuela convencional, aparatosa, inútil, pues hay que educar para el mundo, tomando la vida en un plano superior y pensando en una humanidad futura más perfeccionada.

## El "traje de luces" y el jersey

.....

De modo extraordinario va cundiendo entre la juventud la afición al higiénico deporte de Foot-ball.

Debido a esto, van desapareciendo las algaradas callejeras en las que, obstaculizando el tránsito, hacían los juvenes alarde de sus aficiones toreriles: aquello va desapareciendo como desaparecerá todo lo que esté en pugna con la cultura y el progreso de los pueblos.

¡Hermoso cambio de frente! Al tipo afeminado del torero que luciendo el traje de luces hace derroche de chulapería y flamenquismo con sus posturas ridículas, sucede el tipo del equipier balompista, con su elegante jersey, media y calzón corto, luciendo su fuerte musculatura, peculiar de la raza íbera.

A las bárbaras suertes del toreo, en las que con temeridad absurda se pone en peligro la vida de un hombre, sucede el airoso juego de Foot-ball con sus artísticas jugadas de hermosa combinación.

A los insultos soeces y frases groseras que predominan en la plaza de toros un día de corrida, sucede la corrección más absoluta en el campo de foot-ball.

A la desesperación del torero que al no lograr el éxito apetecido jura y blasfema cuando los insultos y groserías de los espectadores le acosan, sucede la delicadeza grande, la educación del balompista que en todas las frases del juego hace alarde de la corrección más exquisita.

Al desorden que reina en la plaza, en donde todos mandan, insultándose con los más bajos epítetos, creyéndose más sabios cuantas más frases groseras lanzan al *pobre hombre* que disfrazado de bailarina tiene su vida entre las astas del toro, sucede la hermosa disciplina que reina en el campo de foot-ball, en donde sólo uno es el árbitro, y no hay más árbitro que el *Arbitro* al que todos obedecen como un solo hombre.

Todo grosería, todo flamenquismo, todo chulapería, se respira en una plaza de toros un día de corrida.

Todo educación, todo delicadeza, todo arte, todo respeto, se respiran en un campo de foot-ball.

Y siendo esto así, no debe extrañarnos el cambio de frente dado por nuestra juventud, que quiere salirse de los moldes viejos.

De este cambio de frente, todos debemos felicitarlos, porque indica que la afición al toreo va en decadencia, y como las Soicedades de Cultura e Higiene representan la protesta contra las corridas de toros, a ellas les brindo la idea de propagar dentro de su seno la afición al balompié, organizando Sociedades de Foot-ball *formalmente*, prestándoles ayuda moral y mate-

rial en consonancia con los medios de cada una.

Esta será, según mi criterio, la medida más útil para que desapareciendo radicalmente las corridas de toros, surque el arado las miles de hectáreas de terreno que hoy está baldío y de este terreno salga la flor de Dios, el alimento, que es la alegría del pobre.

DIONISIO CUERVO.

Natahoyo Nvbre. 1916.



El deber y el interés prescriben a los Estados el considerar como objeto principal de sus ocupaciones la organización de un sistema de educación pública general y uniforme que responda a las exigencias de la ciencia y la moral social.



## El Estado y la Higiene

.....

La amplitud de miras que han traído consigo los progresos de la higiene, han impuesto necesariamente a los poderes públicos deberes que apenas se vislumbraban antes y que hoy son los primeros en todos los pueblos cultos.

El siglo XIX, ha querido dejar en su testamento, un testimonio vivo de cómo le ha inquietado en sus postrimerías, el deseo generoso de encontrar solución al grave problema de la salud pública, y el XX por su parte, como si tuviera impaciencia por demostrar que se encontraba advertido y capacitado para perseverar en tan noble empeño, ha llamado, al nacer, a los sabios de todos los países, para lanzar el poderoso alerta, que se extendió por el mundo, excitando a todas las instituciones sociales a redoblar el esfuerzo.

Y ya avanzando los primeros períodos de este siglo, y al hablar de la administración pública de nuestro país y de todas las obligaciones que en este asunto interesantísimo corresponden a los gobernantes previsores, hay que reconocer y lamentar que España no tenga leyes ni testimonios formales que acrediten su propósito de cooperar eficazmente al esfuerzo de las demás naciones.

Por eso aquí es preciso más que en parte alguna intensificar todo movimiento y toda acción social que se inicien en favor de los intereses sanitarios de la nación, para que España no siga siendo un caso excepcional, por incuria del Estado.

A que el Estado español conozca y cumpla esos deberes habrán de dirigirse con el mayor empeño los esfuerzos colectivos de las crecientes falanges culturales.

## La obrera y el hogar

Ampliando las consideraciones aquí apuntadas sobre la situación de abandono en que la familia obrera se halla, y sobre la necesidad urgente de procurar que la mujer proletaria se ponga en condiciones de cumplir sus maternales deberes en el hogar doméstico, transcribimos un interesante trabajo de Mme. A. Moll-Veiss, publicado en la Revista francesa *L'Enfant*, para demostrar la alta conveniencia social de la *Escuela de Madres*, cuyas excelencias constantemente venimos propagando.

Numerosas jóvenes asisten asiduamente a estas enseñanzas post-escolares, «considerándose dichosas en aprender—escribe muy justamente la citada escritora—lo que sus madres les hubieren enseñado si hubieran sabido». Pero de esta enseñanza, todavía incompleta, ¿qué queda de verdadero al cabo de algunos años, cuando la joven casada, a su vez bien pronto madre, llega a convencerse que el salario de su marido será pronto insuficiente para mantener toda la familia? Entonces la idea de un empleo en un taller, en una manufactura, atenaceo el espíritu de la mujer. La joven madre no resiste por mucho tiempo a esta preocupación que la obsesiona, y una mañana la puerta de la casa se abre. Es una esposa que abandona sus obligaciones y sus hijos para ganar un poco más de dinero que sumar al jornal insuficiente del marido.

Mme. Moll-Veiss ha trazado de esta partida y de las tres consecuencias que la acompañan un cuadro de una realidad conmovedora, que no podemos menos de reproducir literalmente.

«Apenas amanece, vedla cómo marcha. Los hijos abandonan la casa al mismo tiempo que ella, pálidos, medio desnudos, alimentados por un mendrugo de pan. Bajo el frío y la lluvia del invierno, espera que se abra ante ellos la puerta hospitalaria de la escuela. Y todo el día se pasa así: ellos en la escuela, ella entre las máquinas. Cuando la noche envuelve las casas y las calles, rendida de fatiga, la pobre mujer puede volver a su casa y con ella sus hijos, que la esperan cobijados en la puerta del hogar, tiritando por el frío, por el sueño y por el hambre. ¡Y a qué mansión inhospitalaria se encaminan! Las camas sin hacer, la habitación desordenada y sucia, apagado el fuego, y en cuanto a la cocina, no hace falta hablar.

«¿Qué va a hacer entonces la discípula de los cursos domésticos de antaño? ¿Va a sacudir las ropas del lecho al aire, abrir las ventanas, encender el fuego, lavar los cacharros de la cocina y preparar para el hombre, que no puede

tardar en llegar, una sopa succulenta? Todas estas indicaciones que se le han dado vienen a su memoria; y el lavar a sus hijos antes de acostarlos y la necesidad de su alimentación suficientemente caliente y condimentada y tantos otros preceptos que ella se había propuesto practicar cuando se casase para retener a su lado aquel a quien amaba, para arrojar de su casa la enfermedad, la miseria, para tener hijos robustos y bien cuidados.

»Pero es la hora en que el padre llega y hace falta arrojar estas ilusiones y buscar o hacer buscar una comida rápidamente improvisada, algunas malas patatas hervidas en agua salada, que han estado durante el día expuestas al polvo del bullicio callejero; mal hace las camas sin mullirlas ni airearlas, y para procurarse la lección del fuego arroja un minúsculo pedazo de leña en el fogón, que con sus resplandores iluminan durante unos momentos aquel cuadro de miseria y de dolor.

»Con el último bocado en la boca, el padre—según su costumbre—parte a la taberna, brillantemente iluminada, donde se reúnen compañeros alegres, mientras que la pobre madre, sin fuerzas, luchando contra la fatiga y el sueño, acuesta rápidamente a sus hijos, que se olvida por supuesto de lavar.»

¿Es esto el resultado de esta enseñanza doméstica? Estamos hien lejos de pensarlo así, porque el estado vegetativo y deplorable de la familia que acabamos de describir es el estado de una de tantas en que no se practican por la mujer esos principios de economía doméstica, que empiezan por señalarle su sitio inamovible en el interior de su casa al cuidado del menaje y de la familia, estableciendo el presupuesto familiar para subvenir con la mejor previsión a todas las necesidades de los seres que en ella confían.

La presencia continua de la mujer en su casa se nos aparece al cabo de algún tiempo como un *valor efectivo* en la tarea de colaboración libremente estipulada entre los esposos. Ciertamente que la de la mujer no se traduce en piezas de moneda; pero al lado del trabajo de su marido junto al jornal que sus esfuerzos diarios aportan a la casa, la misión de la mujer se manifiesta bajo otro aspecto de igual valor, y es toda la familia, toda la casa los que se benefician con ella.

Pero para que la labor de la mujer pueda dar estos frutos, nosotros participamos por completo de la opinión de Mme. Moll-Veiss relativa a la necesidad de la enseñanza económico-doméstica y de la formación del presupuesto familiar a las jóvenes que salen de la escuela, como elemento indispensable para la buena administra-

ción de una casa, puntos completamente olvidados o, mejor dicho, desconocidos por la inmensa mayoría de los trabajadores.

### Por la prudencia paternal...

Si un alto precepto social manda «honrar a nuestros padres», es porque la violencia de nuestras pasiones nos aparta de hacerlo así. Hay que educar a los niños para que obedezcan y veneren a sus progenitores; pero estos, por su parte, deben merecer este homenaje y darse cuenta de la dificultad inherente al deber de respeto, amor y obediencia, que lleva consigo.

¿Qué razón podrían aducir para reclamar el respeto de sus hijos, la madre que comienza por no respetar la autoridad del padre y este la de su esposa? Ambos han de estar bien persuadidos de que, el respetar mutuamente su autoridad la robustecen más y más, y que los padres amigos de altercados y de echarse en cara sus defectos delante de los hijos, destruyen sin advertirlo su propia autoridad.

### Consejos de puericultura

—El niño no debe tomar más alimento que leche durante el primer año; en algunas ocasiones podrá tomar, a los diez meses, sopas hechas con agua y sal o con leche, poniendo como harinas las de avena o maíz (una cucharada por diez de líquido).

—Pasado el año, puede añadirse a la sopa alguna yema de huevo, y al año y medio, aproximadamente, se le pueden dar sopas con caldo, purés, huevos, pescados, no debiéndosele dar carne hasta los dos y medio o tres años.

Deben suprimirse las bebidas excitantes.

—Debe pesarse cada ocho o quince días al niño, y tallarlo cada tres meses, porque el peso y la talla es lo mejor que indica el estado de salud de él, pues si el aumento de peso no es proporcional al de la talla, es que la alimentación no se lleva bien y deben consultar al médico.

—No se destetará al niño de una manera brusca, sino poco a poco, siendo preferible en el otoño, invierno o primavera, pero nunca en la época del verano, debiéndose empezar el destete hacia el año y terminarlo hacia los quince meses.

—El verdadero Herodes para el niño es la «diarrea», y si se presenta, no debe dársele más que «agua hervida» con un poco de sal y bicarbonato y avisar al médico, porque al principio es fácil contenerla, y si le abandonan, corre gran peligro la vida del niño.

—Debe averiguarse la causa del llanto del niño, para lo cual se mirará si está mojado, si le molesta la ropa por tener alguna arruga, alfiler, etc., y una vez convencido de que esto no ocurre, o suprimida la causa, si existe, es conveniente

dejar llorar al niño, pues el llanto no exagerado hace dilatar los pulmones y oxigena mejor la sangre.

—Tiene además la ventaja de que el niño, por pequeño que sea, se convence de la inutilidad del llanto, se callará, y de esta manera, se le educará poco a poco.

—No existen las enfermedades de la dentición, brotando los dientes sin trastorno alguno en los niños bien criados y robustos, siendo los niños que más padecen con la dentición los que tomaron otro alimento distinto de la leche antes de cumplir los diez meses.

—Las denticinas, panaceas y la serie de remedios parecidos son, por lo tanto, inútiles.

—El niño debe de dormir solo en su camita, pues, además de ser perjudicial para su salud, tiene el inconveniente de que puede morir asfixiado o aplastado por la persona que con él duerma, cosa que ocurre con mucha más frecuencia de lo que se piensa.

—Los vestidos de los niños deben de ser lo más sueltos posible, suprimiéndose las fajas y los compresores de cabeza, por ser verdaderos medios de martirio, y no mejorando nada la forma de la cabeza y del tronco.

—El niño, en los primeros cuatro años de vida, debe dormir, por lo menos, catorce horas, por ser el mejor medio de calmar su sistema nervioso.

—El niño debe ser vacunado, lo más tarde, a los tres meses, y antes si existe viruela en la vecindad. Se le revacunará a los siete años.

DR. ARQUELLADA.

### Párrafo pedagógico

¿Instrucción al niño en la escuela primaria de primera enseñanza? La menos posible: exclusivamente que sepa leer, escribir, contar, nociones históricas del país en que vive, nociones de Geografía, Dibujo, y con poco más, unida a la moral religiosa y social, tendríamos bastante. Que inmediatamente que el niño salga de esta escuela yo aspiro a que haya otras escuelas que lo reciban, y por eso entiendo que en la enseñanza técnica, que habrá que reformar esencialmente también, debe haber inmediatamente, para acoger a esos niños de obreros que salen de la escuela primaria, la escuela de artes y oficios que los reciba, para darles aquella enseñanza, ya práctica, con vistas a la agricultura, o al oficio que escoja, que permita hacer de él un ciudadano dispuesto a combatir en la vida, y a ganar honradamente el pan suyo y el de sus hijos.

BERGAMÍN

\* \* \*

Los problemas humanos han de resolverse en el niño. En el hombre, bien o mal, ya están resueltos.

## LA HERENCIA

A las cualidades *innatas*, a las aptitudes propias con que cada cual viene a la vida, se opone la *herencia*, o propensión de la naturaleza, a reproducir en el niño ciertos caracteres de la organización de los padres,

La herencia es física o moral.

Se manifiesta en las formas generales, en las facciones, en los ademanes, en la voz, en las particularidades funcionales, en la estatura, en la fuerza y en la longevidad.

Del mismo modo los estados patológicos son transmitidos por la sangre, y el heredero tiene *predisposición* a las enfermedades que afectan a los que le han dado el ser.

Estudiando las pasiones una a una, podría comprobarse que en todas juega la herencia un papel de importancia.

«La ira, el miedo, dice un autor, la envidia, los celos, el libertinaje, la embriaguez, son pasiones esencialmente transmisibles».

Muchas veces las semejanzas «saltan» una o dos generaciones. Pero no se ha podido todavía establecer cuál de las influencias (la paterna o la materna), es la que más se deja sentir, ni en qué medida se ejerce.

\* \* \*

Las buenas cualidades se reproducen igualmente en las familias. Citemos de la antigüedad; los Hortensios, los Curiones y los Lisios, todos escritores de padres a hijos. Esquilo, en cuya familia hubo ocho poetas trágicos...

En épocas más recientes, los Condé tuvieron el arte militar como patrimonio; los Médicis el sentido político; los Mozart y los Bach el genio de la música...

\* \* \*

Si la herencia no es una ficción, dice Alejandro de Trolles, ¿cómo explicarse que tantos imbéciles sean hijos de hombres de valía, y que tantos hombres de talento nazcan de imbéciles.

«Del sabio Pericles, añade tratando este mismo asunto Pablo Lucas, nacen dos necios; de Arístides, el infame Lisimaco; de Sófocles, de Aristarco y de Sócrates, nacen hijos más repugnantes que la *pituíta*.»

Sin embargo, estas críticas son menos fundadas de lo que a primera vista parecen.

No se tiene para nada en cuenta el *atavismo*.

Porque es el resultado no sólo de sus ascendientes directos, sino también de sus *abuelos*.

El hombre, dice Bandemont, no es sino una prueba más de una página estereotipada, y para Samson, el atavismo es la expresión de una potencia colectiva, representada por toda la serie a que pertenece el individuo.

Cada raza, cada familia, proporciona al niño su acción propia; y estas dos influencias luchan hasta que una de ellas acaba por preponderar, marcando caracteres generales y durables.

¿Quién no reconoce la nariz borbónica, rasgo fisonómico constante de los antiguos reyes de Francia? Por causas análogas, los romanos designaban con los nombres genéricos de *Bucones*, *Labeones*, *Nasones*, a las familias que se distinguían por un signo hereditario: boca, labios, nariz..

Esta ley de transmisión observada por el pueblo, ha sugerido los proverbios: De tal palo, tal astilla... De casta le viene al galgo ser rabilargo..., etc.

En suma, los ascendientes representan las causas inmediatas y mediatas de su descendencia. Hay en esto una tradición que no se puede eludir ni repudiar.

Por eso se ha podido decir con exactitud que un hombre es responsable de toda su casta, y que un jefe de familia trabaja de continuo por su posteridad.

El individuo es uno de los eslabones de la cadena, que une a los miembros de una estirpe.

Y todo ello es una ley de la naturaleza.

## DE HIGIENE GASTRONOMICA

La patata es alimento ideal para los niños y los viejos, se digiere en la boca y no requiere trituración previa, la saliva y el jugo pancreático transforman su fécula en glucosa. Comiéndolas fritas a la inglesa se digieren mal, cocidas con agua casi dan la razón a Brillat Saravin, que las consideraba como el más insípido de los alimentos.

Por su riqueza en sales, pectona, pectina, y pectasa, avaloran el caldo de nuestro puchero; su fécula es el mejor sustituto de las harinas para dar a las salsas la debida consistencia y hace posible el bizcocho que acompaña a nuestros chocolates. Fritas a la española o tortilla o guisadas, las consideramos perfectamente comestibles, pero para poder decir que se han comido patatas es indispensable asarlas al horno; sólo así pueden apreciarse todas sus cualidades, si se tiene la precaución de no tomar inmediatamente antes ni después una sola miga de pan.

Mezclar el pan con la patata es la mayor de las herejías gastronómicas.

## USOS MONETARIOS DE OTRAS PARTES

Los indios pagan casi siempre en *dollars* y *centavos*; pero aun tienen como moneda menuda el *wampum*, formado por dos pequeñas conchas marinas de colores diversos, de las que se valen algunas tribus del Alaska. También en la Colombia inglesa y en la Patagonia existen con-

chas monetarias, siendo lo más notable que por un decreto de 18 de Agosto de 1823, todavía en vigor, se admite el empleo del *pescado* como moneda menuda de cambio en las pesquerías de Terranova.

### CURIOSIDADES

Según un estudio químico del ilustre Mulhall, la sidra corriente contiene casi un 9 por 100 de alcohol, tanto como los vinos blancos de Moselle, y el champagne, a pesar de lo fácilmente que alegra, sólo tiene un 12 por 100, o sea un 1 por 100 menos que el vino tinto. El jerez y el vermouth un 19 por 100 de alcohol cada uno; el vino de Oporto, 23 por 100; el Marrasquino y Chartreuse, 34 y 43 por 100, respectivamente.

\* \*

Resfriado (catarro, etc.) es el aumento de secreción de una mucosa que se irrita. Toma los nombres de laringitis, bronquitis o pneumonía, según la mucosa a que afecte. Le atacan por medio de sudoríficos. Los que sufren repetidos catarros y ataques de tos deben hacer un estudio especial de su aparato respiratorio: muchos baños de mar, gimnasia respiratoria, alimentación apropiada; de lo contrario, acabarían por caer en una enfermedad pulmonar.

La respiración tiene el doble objeto de oxigenar la sangre, haciéndola apta para ser asimilada; expulsar los venenos que contiene, procedente del desgaste de los músculos. Un hombre exhala diariamente, por término medio, en forma de compuestos de carbono, más de 300 gramos de carbón venenoso y más de 400 gramos de vapor de agua. En cambio absorbe más de 700 litros de oxígeno vital.

\* \*

He aquí una nueva fórmula para marcar la ropa, preferible al nitrato de plata, cuyo precio es más elevado y que a veces agujerea el lienzo: Sulfato de magnesia, 4 gramos; agua destilada 4; azúcar en polvo 8; negro de humo, 2. Se mezclan estas substancias, resultando una pasta semilíquida, que se emplea por medio de un sello. Una vez seca, se moja la marca en una solución de potasa cáustica. Se deja secar otra vez y finalmente se lava en agua clara. Esta marca es muy duradera, aunque no tanta como la de nitrato de plata.

\* \*

Para unir los objetos rotos de porcelana y cristal, se prepara una mezcla de clara de huevo y cal en cantidad proporcionada para formar un cemento aglutinante, el cual debe ser usado luego de preparado, pues al poco tiempo se endurece, y por lo tanto pierde sus propiedades aditivas.

### NOTAS SUELTAS

El día 27 de Octubre próximo pasado, ha fallecido en esta villa la Sra. D<sup>a</sup>. Petra Larravide y Acárregui, llorada esposa de nuestro Director, en nombre del cual expresamos el mayor agradecimiento a todas las personas que asistieron al sepelio, contribuyendo con su piadoso acto de presencia y adhesión a mitigar el intenso dolor que con tan triste motivo experimentan el señor Suárez Acebal, su hija Rosario Suárez Larravide y toda la familia de la virtuosa finada que ha sobrellevado con gran resignación, la cruel y prolongada enfermedad que le causara la muerte.  
¡Descanse en paz!

\* \*

En recientes exámenes verificados en la Audiencia de Oviedo ha obtenido el título de Procurador de los Tribunales nuestro querido amigo D. Primitivo Rodríguez Pérez, Consejero-Secretario del Monte de Piedad y Caja de Ahorros de esta villa.

Al felicitar al Sr. Rodríguez Pérez por los brillantes ejercicios que le valieron el título para ejercer una distinguida profesión, muy sinceramente le deseamos que en ella obtenga el éxito a que es merecedor por sus excelentes dotes de actividad, honradez e inteligencia.

\* \*

Acaba de crearse en Rusia un nuevo Ministerio llamado de Salud e Higiene poniéndose al frente del mismo el académico Reiné.

Consignamos aquí esta noticia que circuló estos días por la prensa y que implica un paso gigantesco hacia el ideal de instituir la ciencia de la Salud en las altas esferas del Estado como uno de los más indispensables factores que en lo sucesivo intervenga en el arte de gobernar a los pueblos con arreglo a bien sentados principios sanitarios, de higiene pública y privada y de biología social.

Y este caso es más notable por tratarse de una nación como Rusia, fildada de no figurar entre las que marchan a la cabeza del progreso.

\* \*

El distinguido escritor y periodista D. Antonio Cases acaba de publicar con el título de *Cultura e Higiene* un folleto en que resalta la amenidad y brillantez de su estilo y la profundidad y solidez de un pensamiento que busca en estos temas sociales la expansión de un espíritu sutilmente ameno y observador.

La obra está primorosamente editada.



## Los espejos del alma

¿Es cierto, como se lee en ciertas obras, que las *cejas* movibles y regulares denuncian un hombre vivo y nervioso, al paso que, si ofrecen caracteres opuestos, es de temperamento encalmado y frío? ¿Es verdad que los *cabellos* rubios denotan sensibilidad, y los negros independencia? ¿La *nariz* aguileña descubre el poder de la voluntad, la pequeña y fina anuncia inclinación a la burla, y la grande y carnosa, tendencias linfáticas? ¿Es exacto que la *boca* es un indicio de inteligencia si el labio inferior sobresale, y de torpeza en caso inverso? ¿La *barbilla* saliente y puntiaguda acusa malicia, y hundida es por el contrario de las personas bondadosas y tranquila? ¿El cuello corto es propio de los iracundos, y el delgado de los tímidos..? No lo sabemos. Y sería temerario formular principios absolutos en este orden de ideas. Pero hay en el rostro humano unas ventanas siempre abiertas, unos espejos maravillosos por su brillo y precisión, en los que con toda intensidad y a plena luz se pueden ver las *profundidades* del alma del hombre y de la mujer...: ¡los *ojos!*..

### Vida y muerte

Música suave, sueños de rosa,  
ansias, anhelo que a amar convida,  
y luego angustias y desengaños  
do la esperanza yace perdida.

Esa es la vida.

Profundo arcano del cementerio,  
en donde el hombre fija su suerte;  
alma que en busca de otras regiones  
sacude el yugo del polvo inerte.

Esa es la muerte.

N.

### Pensamientos

—No os molestéis, no perdáis los días de vuestra vida en averiguar el origen del Universo; concretaos únicamente a desempeñar como es debido el destino que os cupo en él.

—Todo sentimiento necesita cultivarse, porque de permanecer inculto pierde hasta el carácter de sentimiento.

—Todo lo que tiene movimiento y fuerza supone un motor: el encadenamiento de las causas precedería en infinito, a no existir un primer motor inmóvil.

—Somos seres espirituales que habitamos brevemente en una forma material y observamos su irresistible destrucción.

—La naturaleza, el espacio, el tiempo, la verdad en Dios, no tienen límites; sólo la vida es limitada.

—Ni materialices el espíritu, ni espiritualices la materia.

## Palabras extranjeras de uso frecuente

*Del Inglés.*—Bloodhorse, p., *Blud hors*: caballo de pura sangre. *Dening-car*: vagón restauránt. *Home rule*: autonomía, gobierno por sí mismo. *Select*: escogido, distinguido. *Goahead*, p., *Go-aed*: ¡adelante! *Forguet-minotte*: ¡no me olvides!

### Cantares

En extraña inconsecuencia  
incurre la humanidad:  
ve en el amor sufrimientos  
y su ilusión es amar.

—  
Cómo quieres que la olvide  
si al darle la extremaunción,  
en vez de mirar al «Cristo»,  
mirándome se murió...

—  
Cantar no es estar alegre  
yo canto cuando mis penas  
más en tormento me tienen.

### Quisicosas

Un peluquero da la última mano al peinado de un gitano, pasándole con mucha fuerza y repetidas veces el cepillo por la cabeza.

Terminada la operación, coge el gitano el cepillo y se pone con atención a examinarlo.

—¿Qué hace usted? le pregunta el barbero.

—¡Qué he de jase!.. Buscá er sentío, que ma sacao osté con este mardito estrumento.

\* \*

Contra un adoquín, Quintín,  
con la cabeza pegó  
tal golpe, que se rompió...  
—¿La cabeza?—¡El adoquín!

\* \*

Cierto capitán mandó a un quinto a echar una carta al correo, dándole los quince céntimos para comprar el sello. Al llegar devuelve el quinto los quince céntimos al capitán...

—Pero ¿qué ¿no echaste la carta?

—Sí, señor, pero pa no gastar en balde aguardé pa echarla que nadie me viera.

\* \*

El presidente pregunta al reo:

—Acaba usted de oír la sentencia: ¿tiene usted algo que añadir?

Y el granuja exclama escandalizado:

—¡Añadir! ¡No señor! ¡Lo que desearía es quitar algo!