

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJÓN 16 DE DICIEMBRE DE 1916

NÚM. 242

Obra social

.....

Por iniciativa de la Asociación de Cultura e Higiene del Natahoyo han vuelto a reunirse el pasado domingo los representantes de las Sociedades hermanas bajo la presidencia de don Dionisio Cuervo, como presidente de dicha colectividad iniciadora del acto, y actuando de secretarios D. Avelino Prieto y D. Norberto Herrera, vicepresidente y presidente respectivamente de las del Arenal y el Llano.

Sin pretender con estas líneas dar minuciosa información de lo tratado en esta importante Asamblea de Directivas, apuntaremos, no obstante, las notas más salientes resumiéndolas con un acuerdo allí tomado que consideramos fundamental y de gran transcendencia para la vida colectiva de todas las Sociedades de Cultura e Higiene.

Después de exponer el Sr. Cuervo a los reunidos la conveniencia de estudiar la forma mejor de reglamentar todo lo que se relaciona con los cuadros escénicos y las secciones artísticas que en estos Centros funcionan, pasó a manifestar que el objeto de la reunión por él convocada y que tenía el honor de presidir, era recabar el apoyo de las Sociedades hermanas para mejor conseguir que los señores concejales aprueben las peticiones formuladas en una proposición que la del Natahoyo elevó al Ayuntamiento, siendo leída en sesión del día 11 del actual.

Pide dicha Sociedad se establezca en el barrio del Natahoyo vigilancia diurna y nocturna para el mejor cumplimiento de las medidas sanitarias y de lo preceptuado sobre ornato y para impedir probables desmanes del matorrismo y otras infracciones. Solicita al mismo tiempo se varíen las horas de encender los faroles del alumbrado público, proponiendo se enciendan en invierno a las cinco y media de la tarde y se apaguen a las siete y media de la mañana. Tiene por objeto esta variación que dicho alumbrado facilite la circulación del crecidísimo número de obreros que hasta dichas horas se dirigen a sus respectivos trabajos en fábricas y talleres. Y también requiere que se practiquen con toda severidad reconocimientos y análisis de los artículos comestibles, bebidas, etc., para impedir su adulteración y las

mermas de peso en daño de la salud y el bolsillo del consumidor.

Considerando razonadas y por todos conceptos convenientes las peticiones que anotadas quedan, la Asamblea acordó por unanimidad ponerse al lado de la Sociedad del Natahoyo para conseguir que sea atendida.

Idéntica adhesión, no menos entusiasta y unánime, obtuvieron la Sociedad de Tremañes en sus gestiones para graduar la Escuela de Niños de aquella parroquia, y la Asociación de Cenero que ha denunciado grandes deficiencias higiénicas de que adolece el Cementerio de la Abadía, y ha solicitado varias obras de mejoramiento material y sanitario.

Con estos acuerdos se vino a establecer la norma de que las Sociedades hermanas se apoyen mutuamente en todos cuantos asuntos de higiene pública y carácter general se planteen en beneficio de sus respectivos barrios o zonas interurbanas.

Y después de ocuparse de varias cosas y de tomar en principio acuerdo sobre ellas para llevarlas a vía de ejecución en tiempo oportuno, surgió una proposición que fué muy bien acogida porque estaba, al parecer, en el ánimo de todos.

Se trata de la creación de lo que pudiera llamarse un Consejo directriz de organización colectiva formado por los presidentes y secretarios de todas las Sociedades hermanas.

Esto tenía que suceder lógica y necesariamente. El tiempo y los hechos vinieron a demostrar la necesidad de este organismo llamado a dirigir y a encauzar las iniciativas de actuación colectiva de las Asociaciones de Cultura e Higiene.

Varias fueron las Asambleas promovidas por espontánea voluntad de distintas Directivas que creyeron oportuno convocar a sus similares para compartir con ellas el estudio de asuntos de interés social y para acordar una acción mancomunada de decisiva eficacia para conseguir los fines propuestos.

Es de anotar el hecho de como todas las colectividades respondieron, acudiendo siempre solícitas y con todo entusiasmo a esas reuniones magnas, en las que se planteaban cuestiones que requerían la intervención y el apoyo de la gran hermandad cultural.

Esos acuerdos de carácter colectivo reque-

rían su oportuno cumplimiento y traían consigo indispensables trámites, rectificaciones de procedimiento, de oportunidad o bien de ampliación extensiva más allá del punto de partida, generalizándolos a distintos barrios.

Esa labor gestativa de desenvolvimiento y ejecución no podía quedar en el aire, había que confiarla a un organismo representativo que unificase el trabajo y fuera responsable de la ejecución de los acuerdos, teniendo el deber de dar cuenta de los resultados favorables o adversos y de orientar por los rumbos más convenientes la actuación emprendida y de fijar los jalones y las bases de otras que se hubiesen de emprender.

De aquí la formación de ese Consejo directriz de organización y actuación de las Sociedades de Cultura e Higiene, acordada en principio en la Asamblea del pasado domingo próximo pasado.

Para dar forma a esta proposición quedó nombrada una ponencia compuesta por los señores Cuervo, Prieto y Herrera que, asesorados por el vocal nato de la Sociedad de Gijón como proponente, presentarán las bases de dicho organismo para su discusión y aprobación definitiva en una Asamblea general convocada al efecto.

Expuestos someramente las causas y los hechos que vinieron lógicamente y necesariamente a determinar la formación de este Consejo directriz, diremos que ello no implicará el más mínimo detalle que altere para nada la vida particular y el régimen interior de las Sociedades de Cultura e Higiene, absolutamente autónomas en su funcionamiento orgánico.

El tiempo y los hechos han venido a demostrar que las Sociedades hermanas hubieron de celebrar Asambleas generales en las cuales recaían acuerdos colectivos a los que había que dar cumplimiento. Esta es la primera necesidad del Consejo directriz. Esas Asambleas acordaban asimismo la celebración de otras nuevas reuniones magnas cuya preparación, estudio previo de asuntos, fijación de orden del día etcétera, había que encomendarlo a una entidad representativa de todas y esta es la razón fundamental del organismo que se va a crear a base formativa de los presidentes y secretarios de las Sociedades hermanas.

La idea inicial y la base formativa del proyectado Consejo no pueden ser más representativas ni más democráticas, puesto que será integrado por las personas que ostentan los cargos más importantes en las Asociaciones.

Y si fundamentalmente el Consejo será formado por los elementos más genuinos de las Sociedades y sus funciones gestativas han de limitarse a los poderes que reciban de las Asambleas, dicho se está que el nuevo organismo

vendrá a satisfacer verdaderas necesidades de carácter colectivo y externo que se dejaban sentir para el natural cumplimiento de la actuación social, sin afectar para nada a la vida interior y orgánica de estas entidades, que seguirán siendo completamente autónomas, conforme a las ideas y espíritu que las informa y que determinaron su fundación.

Terminamos felicitando a la Asamblea por todos sus buenos acuerdos y deseando que la creación de este nuevo organismo sea cuanto antes un hecho para la buena marcha y el mejor desenvolvimiento de la vida y actuación externa de las Asociaciones de Cultura e Higiene.

Y consecuentes con las apreciaciones consignadas, favorables en un todo a la formación del Consejo directriz de organización y actuación de estas colectividades, prometemos insistir oportunamente en la demostración de la alta conveniencia de tan importante organismo.



¡Palabras poderosas!....

.....

El ideal, flor del sentimiento, sea el motor de tu vida futura. Esa tu santa locura, ese tu sueño sublime, esa tu borrachera de ilusiones doradas, reducido todo a una resultante y a un principio fecundo, será el maravilloso ser, uno y a la vez complejo, que colorará y empujará todas tus acciones, siempre igual, como un *leitmotif* de una ópera, siempre variable en las mil formas renacientes de tu accionar.

Si logras crearte este Ideal y convertirlo en substancia tuya, dispondrás de una fuerza de impulsión colosal. Ella te sugestionará y sugestionará tan completamente a los demás, que vas a obrar maravillas a tu alrededor. Y no sólo te dará a ti luz y calor y movimiento, sino que, sol potente, eclipsará sin apagarlas las miserables lucecitas de los que te rodeen, y los sumergirá en tu piélago de luz y los arrastrará en tu carrera majestuosa, como arrastra el Sol la caterva de planetas. De atraído, pasivo y decapitado que eras, te conviertes en centro de contracción, activo, de hombre libre y conquistador, supremo fin a que puede llegar nuestra gloriosa dignidad de hombres.

¡Ah, la gente ardiente! ¡Ah, el entusiasmo austero, pero avasallador, que dirija la acción con exclusión del miedo, con exclusión del mismo deber como a tal! ¡Ah, esa emoción sublime, que es flor de toda una floración de sentimientos y motor colosal de toda una vida!....

Higiene del sueño

.....

Uno de los caracteres más curiosos del sueño es, sin duda alguna, su periodicidad. ¿Cómo explicarla? Pensando con cierto espíritu de generalización, ese ritmo de la vida, que tratándose de la conciencia pasa desde la exaltación de las funciones cerebrales llevadas a su máximo de actividad, hasta las mayores depresiones del ser en un sueño profundo, no es más que una forma del carácter rítmico, mudable, de flujo y reflujo, que tienen las leyes universales del movimiento, y una prueba de las relaciones que sostienen los organismos superiores con la rotación de la Tierra en sus relaciones con el Sol y con otros misteriosos ciclos del universo.

En realidad, no hay ninguna función orgánica que pueda considerarse continua; todas son remitentes o intermitentes: el corazón tiene su sístole y diástole; los pulmones, su inspiración y expiración... y el sueño, alternando con la vigilia, no es más que un caso particular de esa ley cósmica que Herbert Spencer denomina del ritmo del movimiento.

Viniendo ya al dominio de la fisiología, sin penetrar, como hemos dicho, en los arcanos puramente psicológicos del cerebro, el sueño, considerado en lo íntimo de su mecanismo orgánico, no está todavía bien estudiado y conocido. Hay en él algo, que corresponde a un estado molecular periódico de los elementos nerviosos de la corteza cerebral principalmente, y que determina la suspensión pasajera de la vida consciente; pero no sabemos en qué consiste esa disposición molecular y a qué causas inmediatas de orden químico de las células obedece.

Lauder Brunton, cree que esa depresión funcional del sistema nervioso, particularmente del cerebro, está provocada por la acción hipnótica espontánea de ciertos productos químicos, procedentes de la desasimilación de las células nerviosas, formados durante la vigilia; esos productos, obrando como el opio o como el cloral sobre el encéfalo, ocasionarían periódicamente y de una manera normal, hasta que son eliminados por las secreciones, esa remisión especial de la vida a que el sueño responde.

Según esta hipótesis, la luz de la conciencia se apagaría durante él, del mismo modo que se apaga el fuego del hogar cuando, acumuladas las cenizas producidas por su propia oxidación, impiden que el oxígeno del aire siga obrando sobre el carbono de la substancia combustible, hasta que una mano generosa, *removiendo las cenizas*—que es el papel que cumplen en el organismo la circulación interna de la materia, y sobre todo, las secreciones—permite que se rehaga la interrumpida combustión, y con ella

vuelva el calor y la luz, que es lo que para nosotros significa el despertar.

A más de ese cambio molecular que todavía permanece en la obscuridad que envuelve a tantos otros problemas químico-biológicos como la fisiología necesita descifrar, hay otra condición orgánica del sueño, simultánea como la anterior, y mejor conocida de la ciencia: la que se refiere a la circulación cerebral.

Aunque ha habido fisiólogos que, influidos por la observación de lo que acontece en ciertos estados patológicos, como el coma, por ejemplo, creyeron que durante el sueño los vasos cerebrales estaban congestionados, es hoy opinión general, apoyada por la razón y la experiencia, la de que coincide, por el contrario, con una anemia del cerebro.

Los experimentos de Durham, que abriendo ventanales en el cráneo de los perros, comprobó la palidez anémica de las membranas del cerebro mientras los animales dormían; las observaciones de Jackson, que le permitieron reconocer la contracción de los vasos de la retina en los niños dormidos; las investigaciones de Mosso, que en heridas del cráneo con la masa cefálica al descubierto, evidenció que esta masa se ponía vascular y turgente, cuando se excitaba la actividad mental de los individuos; y, por último, el principio fisiológico general de que todo órgano se congestiona normalmente en razón directa de su función y se descongestiona con el reposo, han dejado fuera de duda que la condición vascular del cerebro durante el sueño, es anémica y no congestiva.

Del acuerdo fisiológico con que se cumplen simultáneamente esas dos condiciones orgánicas: el descenso de la tensión dinámica molecular de las células nerviosas por una parte, y la remisión de la circulación cerebral por otra, depende la normalidad del sueño. Por eso la higiene científica, no vulgar, de esta función, se concreta a favorecer el cumplimiento de dichas condiciones dentro de límites fisiológicos.

El primer precepto recomendable para conseguir tal fin, es el de que se duerma de noche y no de día. Si el ritmo de esta función está influido por las causas universales que antes hemos dicho, especialmente por el movimiento diurno de la Tierra en sus relaciones con el Sol, todo lo que sea perturbar el orden y encadenamiento de esas relaciones dinámicas es absurdo, y, por consiguiente, insano. Los individuos o los pueblos que por exigencias de su vida o por relajación de sus costumbres, hacen del día noche y de la noche día, trabajan contra salud.

La periodicidad del sueño, como pasa con toda función intermitente e involuntaria se deja influir mucho por el hábito; de ahí la conveniencia de preferir, siempre que sea posible, las mismas horas para dormir y despertar. (*Concluirá*)

La voz de las mujeres

Hora es ya de que en España se lleve a cabo algún trabajo serio y meditado en favor de la mujer, de esta mitad del género humano tenida generalmente tan en poco.

Lo que hasta el presente se ha hecho por varias escritoras amantes del adelantamiento de sus hermanas de sexo han resultado tentativas casi estériles. Estas distinguidas escritoras, para mí muy dignas de la mayor estimación por sus buenos propósitos, no han logrado alcanzar de sus trabajos frutos ostensibles, porque lejos de haber sabido mantenerse dentro de los límites de un *feminismo puro*, han hecho derivar esos trabajos en distintos sentidos.

Para hacer verdadera labor feminista debemos desprendernos de toda idea sectaria, de toda vieja preocupación, de todo fanatismo. Nosotras deseamos ir formando un conglomerado de todas las mujeres mal avenidas con el estado de atraso en que hoy nos encontramos, y a las que a nosotras vengan, no les preguntaremos cuáles son sus ideas políticas, ni cuáles son sus dogmas. En Academias, Asociaciones y Círculos, los hombres de las más diversas tendencias y opiniones se reúnen y confraternizan influenciados por la comunidad de los fines o de los intereses que constituyen el objeto de dichos centros. Nosotras, las mujeres, debemos también hacer abstracción de ciertas tendencias y de determinados principios, y unirnos atraídas por el gran ideal, por el gran interés común de nuestra propia dignificación.

Hay mucho que trabajar.

Por lo pronto, llamar al corazón de las mujeres haciéndolas sentir la necesidad en que están de recibir consejos higiénicos y sociales, para que con la práctica de ellos vayan mejorando su triste condición material, así como hacerlas entender cuánto les interesa escuchar con cariño preceptos de íntegra moral que fortalezcan su ánimo, impidiendo que su honra y su porvenir estén a merced de las circunstancias.

Sabida es la poca protección que nuestras leyes pueden ofrecer a la mujer. El articulado de los códigos vigentes, quizá muy apropiado a las épocas en que dichos códigos fueron puestos en vigor, resulta hoy deficientísimo en todo aquello que concierne a nuestro sexo; tenemos, pues, que estudiar esos códigos para ir señalando todas las deficiencias que desde el punto feminista, y también humanitario, vayamos encontrando en ellos, y asesoradas de personas expertas en Jurisprudencia, proponer las mejoras que creamos necesarias, teniendo siempre en cuenta el adoptarlas a su práctica realización.

Debemos unirnos con sinceridad, sin preocu-

paciones de ningún género, y confiarnos unas a otras nuestros dolores, nuestras cuitas, nuestras dudas, nuestros trabajos, a fin de que entre todas tratemos de encontrar los medios de aliviar unos y otros, proporcionándonos al mismo tiempo material suficiente y apropiado para nuestros estudios y nuestra propaganda.

Dispongámonos, pues, a trabajar leal y sinceramente por el mejoramiento del estado actual de la mujer española, y sabiendo sobreponernos con tenaces empeños a cuantos obstáculos podamos encontrar en nuestro camino.

INOCENCIA GUTIÉRREZ

Consejos de economía doméstica

Las amas de casa necesitan conocer perfectamente todo lo que se refiere a alimentos, a tejidos, a utensilios de cocina, a máquinas que puedan ahorrar trabajo, a mobiliario, porque sólo así podrán conseguir el valor pleno del dinero que gastan.

El comprar acertadamente significa también que el ama de casa necesita ver lo que compra. Debe ir al mercado, porque sólo de este modo puede saber lo que en el mercado hay, puede saber cuáles son los precios y puede comprar con verdadera ventaja. La mujer tiene que ir al mercado lo mismo que el marido va a la oficina. Ella a gastar como él a ganar. Es obligación suya ponerse en contacto directo con los precios y enterarse de por qué los precios son lo que son. No debe contentarse con las razones más o menos fantásticas que se le den para el alza inmotivada de los precios; es preciso que esté realmente enterada de las condiciones generales del mercado y que sepa cuál es la verdad, y aquí es donde el esfuerzo individual y la organización general deben darse la mano.

Porque muchas mujeres juntas pueden conseguir lo que nunca conseguirá una sola; pero cada una de las mujeres debe hacer lo que esté de su parte.

Y lo que está de su parte es convertirse en compradora realmente inteligente.

Y no es disculpa el decir «no tengo tiempo»; es preciso que una mujer tenga tiempo para gastar bien, lo mismo que su marido lo tiene para ganar bien.

Hay muchos, lo mismo comerciantes que fabricantes, que trafican con honradez; hay muchos almacenes en perfectas condiciones higiénicas; hay muchas tahonas, hay muchos talleres de lavado y planchado que cumplen todos los requisitos de higiene. Lo que tiene que hacer el ama de casa es enterarse de cuáles son estos comerciantes y fabricantes honrados y ayudarles con su clientela.

Nosotras los necesitamos a ellos y ellos nos necesitan a nosotras. Es preciso que unos y otras nos entendamos.

Tenemos obligación de cuidar de que el pan que fabrican las tahonas esté bien fabricado, puesto que es nuestro pan; de que los dulces y conservas estén bien fabricados, puesto que son los que vamos a consumir; de que la ropa lavada en el taller esté bien lavada, puesto que es la nuestra.

El antiguo sistema de trabajo casero ha desaparecido. Podemos sentirlo o alegrarnos de ello, pero no lo podemos remediar; no nos queda más remedio que adaptarnos a los nuevos métodos de vida. Es inútil obstinarnos en regir una casa moderna por métodos antiguos; con ello sólo conseguiríamos trabajar más y preocuparnos inútilmente.—JULIA HEATH.

¡Esclavitud!

Palabra maldita que existió siempre, existe y existirá por largo tiempo aún en nuestro triste léxico. Toda la historia política y social del hombre en los grandes estadios del mundo hasta la hora presente, lleva un membrete fatídico, en cuyo centro se destaca cínicamente esta inscripción: ¡esclavitud!

Y en este pobre siglo, el vigésimo de la decantada civilización cristiana, todos somos presa—aunque parezca increíble—de la más miserable y sórdida esclavitud. Nos creemos libres, amos, dueños de nosotros y de las cosas tan ilusamente como un tierno bebé cree haber aprisionado entre sus manecitas el humo que se escapa del agua tibia donde se está bañando.

¡Pero qué más! En este hormigueo humano que se llama *vida de sociedad* se ve a cada paso que el automatismo más maquinal y la imposición más despótica, mueven todo su engranaje atávico. La gente alta y baja es esclava de todo: del ritual, de la moda, de la ley medioeval, de la rancia costumbre inveterada...

En otro orden de cosas se es esclavo de la cléricatura, del leguleyismo, de la politiquería, y, para colmo, se vive inmundamente bajo la férula del galeno, del carnicero y subsidiariamente del boticario. De nada, de nada, nos hemos emancipado todavía, pese a nuestros humos de civilizados, de intelectuales, de culturales. ¡Triste humanidad adulta, concatenación burda de ilusos y de mentecatos!

Pero lo sangrante, lo verdaderamente inconcebible, es que así se quiere que sea la humanidad naciente, la juventud que alborea a la vida: ¡una monótona y grosera repetición de la generación poltrona que se esfuma!

Ved la escuela: los mismos canturreos que hace veinte años, los mismos procedimientos cuartelarios, las mismas leyendas sandias, dadas en forma de dogmatismo aspergial. Todo, todo

obedece en ella (o mejor, se quiere que obedezca) al rutinarismo ancestral, anquilosante y embrutecedor.

Es ridículo lo que está pasando. Todos los ministros del ramo de la Enseñanza pasan por el ministerio exhortando a los maestros que se *inocule* el quijotismo a los niños, mediante la lectura de las obras cervantinas en la Escuela, especialmente la de «El Ingenioso Hidalgo». Se quiere saturar el alma infantil del espíritu caballeresco de igual modo que el *papel de estraza* se empapa de aceite, y, además, se ordena que sea obligatoria la lectura de «El Quijote» para que los niños imiten (esto es, sean esclavos) el lenguaje de Cervantes, como si el lenguaje fuese un sistema de expresión estático, sin dinamismo y evolución.

¿Para qué leer los clásicos? es una pregunta que el joven se hace muchas veces. A esto se le contesta gravemente: «¡Ay, hijo, para que imites las bellezas del estilo!» Nunca se le dice, generalmente, otra cosa. Y esto, a mi juicio, es una vileza. Yo nunca leo para imitar a nadie: prefiero mil veces mi estilo, tal como mi psiquismo lo elabora, pero mío, absolutamente mío, aunque sea paupérrimo, que todos los adornos que pueda *robar* a los pavos reales de nuestra literatura.

Al niño hay que decirle: Hijo, no te esclavices. Si quieres ser *persona racional*, no imites a nadie. ¡*Imítate a tí mismo!*—LUIS HUERTA.

Asfixia producida por una habichuela

Leemos en un diario el hecho siguiente, que puede servir de lección y que demuestra la conveniencia de no dejar cerca de los niños objetos pequeños y, sobre todo, de no entregárselos en calidad de juguetes.

En Arques, el niño G. L... de once meses de edad, jugaba con habichuelas; en un momento dado se llevó una a la boca y no tardó en tragarla; penetró en la laringe y sobrevino rápidamente la asfixia.

Actualmente, merced a la traqueoscopia, se puede distinguir y sacar los objetos de esa suerte introducidos en las vías respiratorias, pero exige algún tiempo y que el práctico sea experimentado.

Higiene mental

Los niños, así como toda persona mayor, al notar *cansancio mental* por exceso de trabajo, deben cesar enseguida en sus tareas intelectuales, pasear moderadamente y tomar nuez de cola en pequeñas cantidades. Estos excesos podrán soportarse como caso extraordinario algunas veces; pero convertirlos en costumbre, sería ir derecha y rápidamente a una *anemia general*, de pronto y fatal desenlace.

LA «VACA DEL POBRE»

Con anterioridad hemos ponderado las excelentes condiciones de la cabra. Y por considerar útil, bajo el punto de vista de la alimentación láctea, higiénica y barata, el divulgar los beneficios que ofrece su cría y el aprovechamiento de su leche perfectamente saludable, alimenticia y superior a la de vaca, exponemos hoy algunos datos referentes a este animal que por su frugalidad se le ha llamado justamente la «vaca del pobre».

* * *

Una cabra adulta pesa, según la talla y la raza, de 40 a 70 kilogramos, y da en un año de 600 a 1000 litros de leche; cifra verdaderamente extraordinaria para un animal que apenas tiene de 4 a 5 litros de sangre. A igual peso, una vaca debería dar al año de 4.800 a 5.000 litros de leche.

La cabra de raza conserva, como la vaca, mucho tiempo la leche. Se han visto lecheras dar por muchos años un promedio diario de más de dos litros, lo mismo en verano que en las demás estaciones.

Por ser propensa al reumatismo, la cabra debe estar alojada en un sitio caliente, seco y cómodo; se la deberá cepillar y limpiar de insectos, todo en interés de la producción.

En algunas cabrerías modelo, donde las cabras-nodrizas disfrutan de ciertas comodidades y ocupan instalaciones abrigadas, como si se tratara de niños, se produce la leche en abundancia, lo mismo en invierno que en verano.

La alimentación es la misma para todos los rumiantes, y aun la cabra acepta algunas plantas que los demás animales de la granja rechazan como demasiado duras o demasiado indigestas.

En Bélgica, la cría de la cabra ha tomado gran incremento, e importantes sindicatos se han constituido para la explotación industrial de aquel animal.

Según los experimentos de MMr. Grogner y Martegoutte, una cabra de 48 kilogramos se mantendría perfectamente con 4,592 kilogramos de heno al día o con alimentos de un valor nutritivo correspondiente a esta cantidad.

La ración diaria equivalente a 1,592 kilogramos de heno puede constituirse así:

Retoños.	0,962 kilogramos
Remolacha	1,000 »
Avena.	0,115 »
<hr/>	
TOTAL	2,077 »

Tratándose de una cabra de gran talla y de mucha leche, necesariamente hay que aumentar

las raciones; por lo menos, 2,500 kilogramos de heno o una cantidad equivalente

Como el forraje verde vale cuatro veces menos que el seco, habrá que dar 10 kilogramos de forraje verde en vez de 2,500 del seco.

El Dr. Ch. Bernard, de Roubaix, estima que en su cabrería *La Gota de Leche*, los 1.000 kilogramos de peso vivo le cuestan por día de 3,52 a 3,85 pesetas para la alimentación; lo que supone para animales de 40 a 70 kilogramos, un diario de 0,15 a 0,25 ptas. por cabeza.

EL DECALOGO DEL FUMADOR

I. Fumaré lo menos posible y nunca en ayunas; pero debo *amar* mi salud y mi bolsillo *sobre todas las cosas* materialmente.

II. *No juraré* dejar el tabaco, pero sí prometo no fumar delante de señoras, a las cuales moleste el humo, pues ellas merecen toda clase de consideraciones.

III. *Los domingos y fiestas de guardar* daré a los pobres los céntimos que había de gastar en fumar, por lo menos un puro, y rogaré a mis amigos a que así lo hagan. ¡Quizá un día a la semana aliviemos el dolor de los necesitados si cumplimos bien este precepto!

IV. *No fumaré* delante de mis padres, a no ser que sea voluntad expresa y gusto de ellos el que lo haga.

V. *No me mataré* abusando del tabaco en reuniones, tertulias, banquetes, etc., *ni mataré* a los fumadores incitándoles al vicio.

VI. *Me mortificaré* ayunando a tabaco un día al mes, considerando que el fumar es un placer vicioso, origen de otros muchos.

VII. *No hurtaré* tabaco a mis amigos, ni aun en broma. Si no tengo dinero para comprarlo pasaré sin él.

VIII. *No levantaré falsos testimonios* diciendo que el tabaco que se vende es de lo *mejorcito*, pues hay algunas cajetillas que saben a quinina, ni *mentiré* diciendo que la Tabacalera piensa disminuir el precio de sus hermosas labores.

IX. *No desearé la mujer de mi prójimo* y mucho menos si es cigarrera, porque muchas veces encuentro en el tabaco picado espinas de bacalao y cuerpos extraños y dudo de la absoluta limpieza de las operarias que se emplean en la elaboración.

X. *No codiciaré los bienes* de las Compañías Arrendatarias de tabacos, porque la felicidad del hombre no consiste en poseer riquezas, sino en vivir honradamente con el fruto de su trabajo. Con *estos diez mandamientos* tendré presente que *el cigarro es una ociosidad en el trabajo y un trabajo en la ociosidad*.

CURIOSIDADES

Se ha descubierto la existencia de una nueva enfermedad, una especie de parálisis, que parece ser peculiar de los buzos. Estos están expuestos a sufrirla lo mismo si llevan escafandra que si se sumergen desnudos.

Un pescador de esponjas tunecino, después de haber bajado a una profundidad de 72 metros ha quedado imposibilitado de las dos piernas.

La causa de tal dolencia es la diferencia de presión atmosférica que los buzos experimentan bruscamente, y que ocasiona con frecuencia accidentes que, si bien predominan sobre la médula, pueden igualmente afectar a otros órganos

* *

Es notable la aplicación del cinematógrafo inventada por el profesor Munsterberg para comprobar la serenidad, o por el contrario, la impresión nerviosa de los chauffeurs, conductores de tranvías, pilotos, etc., enfrente de un peligro.

Con este fin se coloca el chauffeur en un auto en un cuarto oscuro, y súbitamente se presenta ante su vista en la película otro automóvil que parece ir a embestirle, o una roca que cae en el camino de él y por el movimiento que él hace para evitar el peligro se deduce el grado de su pericia.

* *

Para las manchas del cutis: bálsamo de Tolú, 2 partes; aceite de almendras dulces, 4; aceite de coco, 4; tintura de benjuí, 1; agua destilada, 20 partes.

* *

Se vence la dificultad que ofrece el limpiar el calzado húmedo mezclando en el betún unas gotas de parafina, para obtener excelente brillo.

* *

Las manchas que deja a veces el aceite de las máquinas de coser en la ropa blanca, se quitan prontamente frotándolas con un poco de amoníaco antes de lavarlas con agua y jabón.

NOTAS SUELTAS

La veterana y popular Sociedad de Cultura e Higiene de Tremañes viene gestionando cerca de la Dirección de Instrucción Pública se eleve a la categoría de «graduada» la Escuela de Niños de aquella parroquia. Prestan apoyo a tan nobles pretensiones el Sr. Conde de Revillagigedo y otras distinguidas personalidades, las Sociedades hermanas y todo el vecindario de Tremañes.

A estos valiosos elementos nos adherimos para todo cuanto sea apoyar esa iniciativa pro instrucción y cultura de la infancia tremañina,

deseando ardientemente un pronto y favorable resultado en las gestiones que con tal propósito viene practicando aquella meritísima Sociedad.

* *

En Salamanca, donde se hallaba temporalmente, ha fallecido la respetable y virtuosa señora doña Balbina Vigil Ensuecho, esposa y madre respectivamente, de nuestros muy estimados amigos D. Guillermo Saldaña, y D. Juan y D. Guillermo Saldaña Vigil, a quienes enviamos la sentida expresión de nuestro duelo, asociándonos al dolor que con tan triste motivo experimentan.

* *

Mañana domingo, a las dos de la tarde, volverán a reunirse en nuestra casa los presidentes de las Asociaciones de Cultura e Higiene con objeto de ultimar la adquisición de aparatos cinematográficos destinados a cultura recreativa de estos Centros populares.

* *

En distintas avenidas del Coto de San Nicolás, acertadamente designadas por la Comisión organizadora, se celebrará el próximo jueves la hermosa Fiesta del Arbol, patrocinada por nuestro Ayuntamiento.

Sinceramente aplaudimos a la Corporación municipal gijonesa por su acuerdo de celebrar tan culto acto, al que con todo entusiasmo nos adherimos.

* *

Nuestro culto amigo D. Carlos Cienfuegos Jovellanos y su distinguida esposa celebran en estos momentos el feliz alumbramiento de una preciosa niña, que viene a aumentar la prole infantil de su hogar dichoso.

Unimos nuestra cordial enhorabuena a las muchas felicitaciones recibidas por los señores de Cienfuegos Jovellanos con este gratísimo motivo familiar.

* *

Según tiene acordado con gran anterioridad la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares se propone celebrar en el próximo mes de Enero una Fiesta del Arbol dedicada a los niños de aquella populosa barriada.

* *

La Sociedad de Cultura e Higiene de Tremañes gestiona la adquisición en propiedad de una casa que reúna condiciones para instalarse debidamente, o de un terreno donde edificar aquella, que radiquen en el barrio de los Campos de esta parroquia.

Idénticas gestiones practican, que nosotros sepamos, las del Natahoyo y de los Barrios Nuevos.



Pequeñeces...

Estaba uno muy ensoberbecido con sus riquezas y haciendas. Sócrates puso delante de él un mapa de Grecia. «Señálame ahora la tierra de Atenas», le dijo. El otro lo hizo. «¿Y dónde están tus propiedades?»—«Yo no la veo aquí». —«¿Luego te ensorbebeces por una pulgada de terreno, a la cual no se la ha encontrado importancia suficiente para señalarla ni siquiera con un rasgo?»

Lo penoso de estar enamorado

¡Qué verdadero dolor,
y qué apurado sufrir!
«¡qué mentiroso vivir!
¡qué puro morir de amor!»
¡Qué cuidados a millares!
¡qué encuentros de pareceres!
¡qué limitados placeres,
y qué colmados pesares!
¡Qué amor y qué desamor!
¡qué ofensas! ¡qué resistir!
«¡qué mentiroso vivir!
¡qué puro morir de amor!»
¡Qué admitidos devaneos!
¡qué amados desabrimientos!
¡qué atrevidos pensamientos,
y qué cobardes deseos!
¡Qué adorado disfavor!
¡qué enmudecido sufrir!
«¡qué mentiroso vivir!
¡qué puro morir de amor!»
¡Qué negociados engaños,
y qué forzosos tormentos!
¡qué aborrecidos alientos,
y qué apetecidos daños!
¡Y qué esfuerzo y qué temor!
¡qué no ver! ¡qué prevenir!
«¡qué mentiroso vivir!
¡qué puro morir de amor!»
¡Qué enredos, ansias, asaltos,
y qué conformes contrarios!
¡qué cuerdos! ¡qué temerarios!
¡qué vida de sobresaltos!
Y que no hay muerte mayor,
que el tenerla y no morir,
«¡qué mentiroso vivir!
¡qué puro morir de amor!»

QUEVEDO.

Pensamientos

—Todo observador exento de preocupaciones, está convencido de que la inteligencia humana se desarrolla poco a poco.
—Primero fueron el valor y la fuerza; el derecho y la justicia vinieron después.
—Podremos querer cuando se nos antoje; pero este querer sólo ejecutará lo que podamos.

Lecturas festivas

Examinando a una señora, como testigo de un pleito, el juez le preguntó cuántos años tenía.

—Treinta—respondió.

—¡Treinta!—observó el escribano. —Hace tres años que declaró usted la misma edad en este juzgado.

—Es—respondió ella—que yo no soy de esas personas que hoy dicen una cosa y mañana otra.

* * *

Se formó en Madrid una compañía dramática para el teatro de Cuenca. La compañía era bastante mala. El primer actor dijo a Pinedo en el café:

—Diga usted, Sr. Pinedo: ¿con qué haremos nuestra entrada en Cuenca?

—Con trabuco...

* * *

Un estudiante que solía distraerse mucho en la clase, fué interpelado de pronto por el profesor:

—¿Qué es física?—le preguntó.

—¿Que qué es física?

—Sí, señor; ¿qué es física?

—Diga usted: ¿vengo yo aquí a enseñar a usted lo que es física, o a que me la enseñe usted a mí?

* * *

Un niño, hijo de un arqueólogo, había oído, sin comprenderlos, muchos de los términos usados por su padre. Una tarde se encontró a uno de los amigos de su madre, que tenía todavía pretensiones de ser joven y bella.

—¿Cómo está la mamá?—le preguntó.

—Tan prehistórica y tan guapa como siempre.

* * *

Se prendió fuego en una casa inmediata, y dijo un avaro a su criada:

—No enciendas lumbre; arrima la olla a la casa del vecino.

* * *

Pide uno prestada cierta cantidad a otro, y éste la niega.

—Pero hombre: ¡si es casi nada lo que te pido!

—Pero hombre: ¡también es casi nada lo que te niego!

* * *

Entra en la tienda de un ortopédico un hombre apoyado en dos muletas.

—¿Vende usted piernas de madera?—pregunta el cojo.

—Sí, señor. ¿Cuántas necesita usted?