

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJÓN 23 DE DICIEMBRE DE 1916

NÚM. 243

Higiene del sueño

.....
(CONCLUSIÓN)

La duración del sueño fisiológico varía según las diversas condiciones individuales: edad, sexo, temperamento, naturaleza e intensidad del trabajo a que el individuo se dedica, etc. Como ley general, puede decirse que, a mayor gasto de fuerzas, ya se consuman éstas en crecer y desarrollarse, como ocurre en los niños, ya en trabajo nervioso o muscular, como acontece en los adultos, corresponde sueño más prolongado.

El hombre es el animal de la creación que menos duerme; y sin embargo, se calcula en siete o en ocho horas el tiempo que necesita. A este propósito, decía el Dr. Letamendi con su genialidad acostumbrada: «quien duerme notablemente más de siete horas es un enfermo disfrazado de haragán; quien notablemente menos, es un héroe que va para enfermo».

Para seguir ahora formulando la higiene del sueño, no hay mejor medio que ir recordando al mismo tiempo, para evitarlas, las principales causas del insomnio.

Entre las externas pueden contarse todos los agentes que nos impresionan fuertemente. No hay sueño fácil y tranquilo si, llegado el momento del descanso, no se atenúan, cuando menos, las sensaciones que provoca el mundo exterior. El silencio, la obscuridad, el lecho cómodo y agradable, el abrigo suficiente, la falta de estímulo de los sentidos del tacto, del gusto y del olfato, son condiciones que favorecen notablemente el sueño.

Hay un grupo de sustancias que ingeridas o absorbidas motivan el insomnio; tales son el café, el té, el tabaco, el alcohol, y, en general, todas aquellas que obran sobre el sistema nervioso excitando su actividad funcional, ya por estímulo directo de las células nerviosas, ya por aumento de la circulación cerebral, ya por ambos mecanismos a la vez, que es lo más frecuente. Porque así como en estado normal no hay pensamiento posible sin un mayor riego sanguíneo del cerebro, tampoco existe hiperemia cerebral fisiológica que no traiga consigo una exaltación positiva de la conciencia; ocurriendo, las más veces, que por estas mutuas relaciones de causa a efecto que existen entre ambas funciones, se establece un círculo vicioso que hay que romper de algún modo para poder dormir.

Al lado de esos que pudiéramos llamar venenos externos perturbadores del sueño, hay que colocar otros venenos internos, autógenos, por decirlo así, formados o fabricados en el propio organismo, los cuales, cuando no se eliminan oportunamente por las secreciones, son motivo de insomnio, o cuando menos causa de pesadillas y ensueños. Una digestión embarazosa, por ejemplo, que produce cierta clase de fermentación de los alimentos en el intestino, da lugar a la formación de algunos productos tóxicos que, absorbidos, pueden oponer, sobre todo en las personas nerviosas y en los niños, por excitación del cerebro, graves obstáculos al sueño. De aquí se desprenden ciertos consejos higiénicos muy conocidos, como son: no acostarse inmediatamente después de las comidas; cuidar de la sanidad de los alimentos; evitar las indigestiones; combatir la astringencia de vientre, etc.

En algunos estados morbosos, como en la gota por ejemplo, ya sea porque se forman en la intimidad de los tejidos sustancias nocivas al sistema nervioso, ya porque entorpecidas las funciones del riñón no se eliminan bien los residuos de las combustiones internas, se acumulan en la sangre verdaderos productos venenosos, los cuales obrando sobre el cerebro ocasionan largas crisis de insomnio, que sólo pueden combatirse con medios terapéuticos.

Todo el mundo sabe también, que los viejos duermen poco. Este insomnio senil se explica por la degeneración calcárea que en la vejez sufren los vasos del cerebro. Estos vasos, faltos de su elasticidad y contractilidad normales, no aciertan a producir aquel estado de anemia cerebral que, como llevamos dicho, es condición indispensable del sueño fisiológico.

Otra de las causas más comunes de insomnio, es la sobreexcitación cerebral ocasionada por preocupaciones morales o por un trabajo mental exagerado. Después de caldeada, por decirlo así, la máquina material del pensamiento, sigue ésta, durante cierto tiempo, el movimiento inercial que se le impuso, sin que haya voluntad que sea bastante a detener la vibración molecular de las células nerviosas ni a contener la hiperemia cerebral que la acompaña. Por tanto, cuando el desvelo es producido por sobreactividad del cerebro, el mejor consejo higiénico, es el de que se procure moderar y hasta abolir todo trabajo mental, algunas horas antes de entre-

garse al reposo, buscando, si fuera preciso, en el ejercicio muscular activo, ejecutado al aire libre y en relación directa con la naturaleza, alivio eficaz para la excitación nerviosa. Los asuntos arduos y las resoluciones trascendentes de la vida, no conviene consultarlos con la almohada, según suele decirse; con la almohada no se debe consultar más que el modo de dormirse pronto.

¿Qué medios naturales y sencillos hay para conseguirlo?

Es un hecho, observado hasta el vulgo, que la repetición monótona de las sensaciones del oído, de la vista o del tacto, provocan el sueño. El niño, por ejemplo, se duerme cuando le mecen en la cuna, o con el canturreo de la madre; el que estando en la cama cuenta con cierta rítmica cadencia: uno, dos, tres... se suele dormir antes de llegar al ciento. En general, puede decirse que, desde el momento en que la mente es atraída a la contemplación de una sensación simple, el *sensorium*, poco a poco, abdica su trono, dejando a las sombras de la noche que se apoderen del espíritu. No parece sino que las sensaciones sencillas y repetidas, producen una especie de inhibición de las células de los centros nerviosos superiores, que dan lugar a la anulación hipnótica de la conciencia.

Otro método ha sido recomendado por el célebre hipnólogo inglés Gardner, para conciliar el sueño; lo expondremos para concluir. Una vez acostado, cuidando con esmero de que el abrigo de la cama no sea excesivo ni escaso, echado sobre el lado derecho, con los miembros en semiflexión, y colocada la cabeza sobre una almohada blanda, que debe rellenar el ángulo entrante que forma el cuello con el hombro, el sujeto, cerrando ligeramente los labios y respirando por la nariz, debe hacer de cuando en cuando una inspiración profunda, al mismo tiempo que fija la atención en una sensación sencilla y repetida—por ejemplo, la que produce al respirar el paso del aire por la nariz—hasta conseguir que el pensamiento se separe de toda idea que no sea la sensación misma. En este instante, la anemia cerebral que ocasionan las inspiraciones profundas, por cuanto llevan hacia el corazón y los grandes vasos del pecho el exceso de sangre acumulada en la cabeza, y la inhibición del pensamiento que produce, como llevamos dicho, toda sensación monótonamente repetida, dan lugar a que Morfeo tome con facilidad las riendas de su gobierno.

La Prensa sensacional

.....

La Revue cerró una Encuesta sobre la influencia de la Prensa en la propagación de la criminalidad, de los procesos mentales, morbosos y del libertinaje.

Hoy que el *cine* y la *prensa* parecen vivir mancomunados para crisar los nervios de los niños, de las muchachas y de la gente papanática que los cree y les da cándidamente sus ahorros, bueno será que estampemos en las páginas de CULTURA E HIGIENE la opinión de los más eminentes pensadores franceses, que pertenecen a muy distintos campos religiosos y políticos.

Fonillée: Las ideas tienen una fuerza motriz sugestiva, y, no pocas veces, explosiva. La lectura de los crímenes en los periódicos, los melodramas a lo Holmes, la sugestión del retrato de los criminales, etc., son el principio de muchos crímenes. Los ingleses dan cuenta de estas medidas en la siguiente forma: «F. de T., convicto de asesinato, fué ahorcado ayer en X. Remedios: Prohibir a la prensa dar noticias y detalles sobre crímenes; instrucción verdaderamente obligatoria; una moral más eficaz en la Escuela que la que ahora se da.

Dr. Granet: La prensa influye en el aumento de la criminalidad. Pero no tanto como la educación pésima de las escuelas. Hay que ir a una verdadera educación moral.

Leroy-Beaulien: Dado el espíritu de imitación, la prensa contribuye a formar criminales. Rigor contra la prensa pesetera.

Levasseur: La prensa criminalista, no sólo influye por sugestión, sino como enseñanza. En ella encuentra el que quiere, los medios para robar, asesinar, etc.

R. Poincaré: La influencia de esa prensa es perniciosísima. Pero añade que la libertad de la prensa no debe atajarse.

Marcel Prevost: Buena policía, menos alcoholismo y una moral menos vaga que la actual. Con esto la prensa puede publicar lo que quiera.

A. de Nion: Hemos de luchar para que haya más analfabetos. La primera lectura del 90 por 100 será siempre la sección de banalidades o la crónica del crimen.

* * *

La prensa diaria española en general está *cinco-centimizada* y hiede como un estercolero. *Pruebas aplastantes*: entre el olor de corral que dan los toros, el olor de burdel que da el couplet y el olor de carroña que da el relato del crimen... todas sus páginas producen un vaho hediondo e hircínico insoportable.

Yo no puedo leer la prensa diaria; se me cae de las manos. Públicamente, a la faz de todo el

El ejercicio de la razón, la busca de las ideas, la contemplación tranquila de la ciencia, nos prodigan delicias inefables como todo lo que participa de la inteligencia, cuyos fenómenos son invisibles para nuestros sentidos exteriores.

mundo, tengo la honra (¡la honra, compañeros y lectores culturales!) de confesar que no estoy suscrito a ningún diario español, ni pertenezco a ningún círculo de pasatiempo.

Y esto no por avaricia, pues dedico buena cantidad de mi presupuesto de gastos a la adquisición de revistas nacionales y extranjeras y al turismo. La razón de mi proceder es, sencillamente, que huyó tanto del botulismo intelectual como del botulismo gástrico.

Y cuando uno piensa que las clases populares no nutren su cerebro más que con la bazofia y el embutido que les da la prensa diaria, se siente el alma invadida de una profunda tristeza, y los labios dejan escapar con pena esta exclamación: ¡Pobre pueblo!—LUIS HUERTA.



PARA EL PORVENIR

.....

Es necesaria la divulgación de una proposición hecha y tomada en consideración en la Sociedad de Cultura e Higiene del barrio del Llano. Y digo que es necesaria porque en ella está el porvenir del barrio y de la Sociedad. El fondo de la proposición es buscar recursos para la construcción de una casa propia.

¿Podrá llevarse a la práctica? yo creo que sí. Teniendo por máxima «querer es poder»; y creo que no será muy difícil, pues más de una vez lo ha demostrado esta Sociedad. Dicha proposición consiste en cubrir el patio amplio que tiene el local y montar un salón de cinematógrafo que en el espacio de cinco años se podría recaudar lo suficiente para dicha casa.

Se funda el proponente, en unos pequeños cálculos. Recaudando por secciones 15 pesetas o sean dos secciones el jueves dos el sábado y cuatro el domingo que serían ocho semanales que importarían 120 pesetas.

Dando 32 mensuales, serían 480 pesetas, que el año serían 384 secciones que importarían 5.760 pesetas. Así es que por espacio de los cinco años se recaudarían 28.800 pesetas, para hacer la casa propia donde tendríamos lo que tanta falta nos hace que es un amplio salón de biblioteca, cuarto de baño y un salón amplio de reuniones donde se instalaría un escenario para dar conferencias y veladas instructivas y benéficas. Que todo esto nos hace falta es indiscutible.

Pues si queremos poner en práctica el capítulo 1.º de nuestro reglamento, o sea el objeto de la sociedad, se consigue con el sacrificio de los socios. Y para terminar debo de recomendar a la directiva que para la próxima junta general ordinaria lo pusiera en el orden del día y a los socios que estudien el asunto con interés y sin pasión, no dejando en olvido que «querer es poder».—MIGUEL CIURANA.

El Estado y sus deberes culturales

El ideal de la Educación es sin disputa el más generalizado y verdaderamente universal que ha ganado todos los espíritus y corazones generosos, el que podría llamarse patriótico y nacional por excelencia.

El pobre y menesteroso, porque espera que, si no él, los suyos, podrán ascender en condición social; el bien hallado y acomodado, porque en la mayor cultura de las clases todas, cree encontrar la clave de su más seguro bienestar, y el ilustrado y dueño de cierto alto grado de educación, porque comprende que nuestra inferioridad mental, nuestras deficiencias morales, nuestro atraso político y la pobreza económica del país, no son más que el fiel reflejo del grado equivalente de la Educación española.

Hay, pues, unanimidad en el deseo, identidad en la aspiración y universalidad en el concepto, virtud y esperanzas que todos ciframos en la Educación. Individual, colectiva y nacionalmente, comulgamos todos en la creencia común de que en la Educación está nuestra salud, nuestro porvenir y hasta el honor de la raza y de la Patria.

Sólo el Estado permanece indiferente demostrando, en este como en otros nuevos aspectos de la vida nacional, una pétrea insensibilidad a los latidos de la opinión y una obstinada sordera al clamor del pueblo en sus ansias de verdadero progreso.



La moda nace del capricho, y es, como éste, mudable. La evolución de la forma orgánica en la especie humana sigue siempre el mismo camino, ajustándose a patrón idéntico, y no tiene nada de tornadiza ni variable. Imposible es, pues, que el pie se avenga sin protesta ni daño a resistir calzado que le deforme e imposibilite para andar ocasionándole violentas presiones.

La extirpación de callos y durezas puede lograrse por los tres procedimientos que expone-mos por orden inverso de eficacia.

1.º Los callicidas, que en su mayoría tienen como principal agente el éter.

2.º Los callistas o pedicuros experimentados que sin lesión ni molestias del paciente, extirpan la callosidad la cual, salvo rara excepción, se reproduce al mes extraída obligando a repetir indefinidamente la operación y

3.º El cuidado de usar el calzado hecho, no de acuerdo con la moda, sino de acuerdo con el pie, y el minucioso esmero en librar de todo rozamiento a la callosidad en cuanto se note su aparición. En ese momento, nada más inoportuno que intervenir; basta entonces respetarla para que se cure por sí sola, coincidiendo, por supuesto, esta práctica, con la más exquisita y asidua limpieza.

Toques de atención...

En esta página venimos laborando periódicamente por la dignificación moral y la cultura física de la mujer, y por todo lo que tiende a educarla e ilustrarla y a mejorar las condiciones de su vida en el hogar.

No menos interés nos inspira el mejoramiento de la vida femenina cuando las actividades de la mujer se relacionan e intervienen de algún modo en el mundo social y económico y en las distintas formas del trabajo humano.

Varios fueron los trabajos aquí publicados en defensa de las obreras; y por tener tan humanitaria finalidad damos los siguientes «toques de atención» pro mejoramiento de la mujer en los órdenes del trabajo y de las profesiones femeninas, autorizados por dos firmas distinguidas.

Antifeminismo inconsecuente...

Se ha ensalzado y se ha compadecido, que es otra manera de ensalzar, a la muchacha de la clase media modesta, que sufriendo privaciones y salvaguardando el decoro, vegeta melancólica a la sombra de sus cuatro paredes, moralmente «quebrada la pierna», porque salir a la calle con escolta familiar es llevar las mulletas de la cojera femenina. Los apiadamientos verbales solemos prodigarlos sin pensar en arbitrar medios de que esas reclusas salgan al campo de la lucha, al aire vívido, y puedan encontrar medios de defenderse contra la decorosa miseria que les prepara el porvenir, si la soltería las prende en su red de soledad y abandono.

En la clase media, las profesiones son para el hombre. Notad que en el pueblo no sucede así. Hay todavía «oficios» que la mujer no ejerce: la carpintería, la albañilería; en cambio, toda la labor agrícola, al menos en mi tierra, la realizan mancomunadamente hembras y varones. En mi pueblo son los oficios más rudos, más penosos, que requieren mayor fuerza física los que la mujer humilde desempeña sin hurtar el cuerpo. La penosísima faena de la descarga de carbón en el puerto a mujeres suele confiarse. Cuando flaquean los descargadores se oye una voz bronca: «¡Ey! ¡aquí las mujeres!» Y las miserables jornaleras acuden, dispuestas a reventarse las entrañas. He visto en el puerto a dos mujeres porteando un baúl enorme. Una tiraba de la carretilla, con el renqueo fatigoso de la bestia de carga que no puede arrancar, y la otra empujaba, remangándosele la falda al trajin y enseñando, sin medias, la gruesa pantorrilla desnuda. Nadie encuentra que sean impropios de la mujer estos modos de ganarlo. Tal vez si

quisiesen sentarse ante la prensa de una oficina a despachar expedientes se hablase ácremente de la invasión del feminismo...

EMILIA PARDO BAZÁN.

Por las mujeres

Yo no sé que hace el Instituto de Reformas Sociales que no toma cartas en el asunto de la reglamentación de trabajo de la mujer, asunto mucho más trascendental y que exige un estudio más serio y una solución más inmediata que la mayor parte de los que ocupan la atención y torturan el magín de las doctas personalidades que preside el ilustre don Gumersindo.

Yo no sé qué hace esta Institución ni las muchas otras que se fundaron con el altruista propósito de velar por los derechos de la mujer, procurando el mejoramiento de la condición depresiva en que hoy vive; porque lo cierto y positivo es que de los resultados beneficiosos que había derecho a esperar de unas y otras, no se sabe palabra.

Los trabajadores de blusa o de chaqueta van mejorando poco a poco, no tanto merced a la obra redentora de esas instituciones como por virtud de su propio esfuerzo y de su tozuda perseverancia; pero las pobres mujeres, desamparadas de las autoridades, sin la temible fuerza que da la unión, sin el sólido apoyo que proporciona la solidaridad, sin la energía y la testarudez propias del sexo fuerte, continúan siendo las víctimas de las ambiciones de los que las explotan, a cuyo egoísmo no pueden oponerse, cuya sordidez inhumana no pueden contrarrestar en la forma eficazísima en que los hombres pueden hacerlo.

Sufridas, resignadas las infelices que trabajan para vivir, por no envilecerse, ven agotarse su juventud en una labor ruda, superior a su resistencia física y tan abrumadora que abrevia enormemente su existencia. Lo ven del mismo modo cuantos tienen el deber ineludible de defenderlas, de ampararlas contra el egoísmo intolerable e inhumano de sus explotadores, pero ni una voz se hace oír con la energía necesaria para imponer la razón, ni un brazo se levanta en defensa del principio de equidad que exige poner a este abuso inmediato remedio, ni una determinación de los que dictan las leyes libra a las desdichadas de la esclavitud en que viven.

Toda mujer trabajadora es una víctima; el hombre ha logrado ir emancipándose de la opresión injusta; ha conseguido que se le disminuyan las horas de trabajo, que se le aumente el jornal y en la asociación encuentra la defensa de los derechos conquistados y la garantía de alcanzar lo que persigue.

En tanto, a las mujeres trabajadoras se las obliga a permanecer en los talleres, sometidas a una ruda labor, diez o doce horas diarias; retribuyéndolas con un jornal mísero, que no es siquiera suficiente para atender a la manutención más frugal.

No hablemos siquiera de las condiciones de higiene en que las mujeres trabajan. Fuera gollería que aspirasen a disfrutar de aire, de luz, durante las doce horas de trabajo forzado. Los hombres han conseguido imponerse también en esto, y hoy, las autoridades cuidan de que en los talleres hombrunos haya la indispensable ventilación y la luz necesaria.

Ya iremos examinando en sus distintos aspectos la iniquidad de que son víctimas las pobres mujeres que trabajan para vivir, prefiriendo ser víctimas de la inicua explotación, a entregarse a una vida de envilecimiento moral, que, sin e bargo, brinda con más positivas satisfacciones...

E. CONTRERAS CAMARGO.

Educación higiénica de los niños

Cuando paso por delante de la puerta de un colegio a la hora en que los escolares terminan sus tareas, siento por ellos una gran impresión.

No son sensiblerías ridículas, no se trata de románticos pensamientos; son tan sólo reflexiones las cuales son reflejo de las hechas por el Doctor, que luego en su consulta o al lado de la cama del niño, palpa los resultados de una mala crianza, de un abandono punible en edad, en que todo cuidado es poco y toda atención necesaria.

Porque los padres de hoy descuidan hasta en grado incomprensible la educación higiénica de sus hijos. Se preocupan de los microbios, sienten horror por las corrientes de aire, y... pare usted de contar.

El acudir periódicamente a una purga, que hace siempre más daño que provecho, y el llevarlos al mar por el estío, son todos los cuidados higiénicos con que creen cumplidos sus deberes.

No ven que la vida escolar trae como necesaria consecuencia un mayor consumo de energía, un mayor consumo de fuerzas, a cuyo empleo hay que atender neutralizando la acción perjudicial que la nueva vida ocasiona en el organismo aún no formado del todo y dando reserva de estas energías que cada día consume el escolar en atención, en memoria, en sujeción a disciplina, en cultivo de imaginación.

Y aún cuando la buena voluntad del maestro trate de sustituir estas deficiencias paternas, poco puede conseguir en un país como el nuestro, donde se discute aún la importancia de la inspección médica escolar, donde se cree que educar físicamente a un chico, es hacerlo un gimnasta

de circo. y donde las escuelas ocupan lugares inmundos sin luz, ventilación, ni menos, por lo tanto, jardín donde el escolar se dedique a estas prácticas higiénicas.

Y a tal ritmo conquie las cosas marchan, cooperan los padres. Dígalo sinó aquel que retiró a sus hijos del colegio porque el profesor organizaba en las tardes buenas, paseos al campo, aprovechándolos para la enseñanza a la vez que para el cultivo físico del niño. Y es, que nuestros padres, hoy no conciben al escolar más que de bruces sobre la mesa, aprendiendo de memoria la lista de los reyes godos u otra cosa de parecida *utilidad*.

Así se crían esas generaciones de chicos enfermizos, paliduchos, retrasados, con caritas faltas de color y animación, con pechos hundidos, doblado el espinazo, y siendo tierra abonada para toda infección y enfermedad.

Saldrán de la escuela heridos de muerte o agotados en el ya pequeño caudal de fuerzas físicas con que en ella entraron, y serán séres inútiles después en la sociedad, por culpa de sus progenitores.

Sí, toda la responsabilidad es de los padres, que deben convencerse de que hay que formar organismos, desarrollar energías, moldear primero el molde donde se vacíe luego la educación y la instrucción. La empresa no es difícil: está al alcance de todos, no requiere dispendios, ni sacrificios. Es el oxígeno el gran reconstituyente: es el oxígeno, el aliento imprescindible para nuestro cuerpo, es el combustible que necesita siempre la máquina humana para rendir su producción útil.

Y el oxígeno está en el aire puro al alcance de todos los pulmones, en el campo, en el monte, en la vega.

Allí debemos llevar a nuestros hijos con la mayor frecuencia posible, cumpliendo un deber tan sagrado como el de darles pan, puesto que es el pan de sus pulmones. Que jueguen, que salten, que se oxigenen, que la distracción del día festivo no sea encerrarlos en un espectáculo cuya atmósfera les envenena, y cuyas impresiones puedan dañarles, sino llevarles al campo hasta que el sol se oculte tras el picacho de la sierra; y cuando de regreso al hogar contempléis la tranquilidad de su sueño, pensar con satisfacción que habéis alejado de su pecho el microbio, de su sangre el veneno, de su organismo la enfermedad,

¿Podréis desear mayor galardón?

J. PIUDO OSÁCAR.



Esfuérzate, no en evitar las dificultades, sino en resolverlas; no en buscar el reposo, sino en saber arrancar el triunfo, penando y arriesgándote. —Roosevelt.

LOS VEGETALES Y EL CARACTER

En un Congreso Patológico celebrado en París dióse cuenta de curiosísimos hechos referentes a la influencia de ciertos vegetales en el carácter de las personas que los ingieren.

Según declaración de los congresistas, la patata es un magnífico alimento para los magistrados, jueces, banqueros y hombres de negocios porque desarrolla las facultades del raciocinio y produce gran ecuanimidad mental y serenidad de juicio. Pero no es conveniente abusar de las patatas, pues comiéndolas con exceso causan apatía, pereza e indiferencia. En cambio los que usan de ellas con método son más dados a la meditación que a la indiferencia.

Las zanahorias se recomiendan especialmente para los individuos quisquillosos y malhumorados que por todo se disgustan y son también muy buenas para los biliosos. Las zanahorias cocidas, comidas con moderación durante unos días seguidos curan los celos, la melancolía, la ira y los deseos de venganza. Todo el que coma zanahorias experimentará al cabo de cierto tiempo un cambio completo de carácter y se hará condescendiente, amable y afectuoso.

Las espinacas son buenas para los políticos y para los hombres de acción. Todos los grandes generales las han comido en abundancia. Desarrollan la fuerza de voluntad, la decisión, la noble emulación, la energía y es el manjar ideal para la gente apocada de espíritu.

Los que aspiren a tener ideas poéticas y artísticas deben comer judías verdes a todo pasto porque aceleran la inspiración, siendo su único inconveniente que producen cierta tendencia al abatimiento y la melancolía y los que abusan de ellas acaban por ser víctimas de pesadillas y sueños engañosos.

Las judías blancas secas están proclamadas como las reinas de los vegetales. Dan fuerza mental y muscular, pero sólo deben comerse cocidas y aderezadas con manteca o aceite. De este modo constituyen un alimento más vigorizador que la carne. Reponen el sistema nervioso, y son tan buenas para el que hace trabajo corporal como para el que trabaja intelectualmente. Se ha observado que la mayor parte de los hombres que se han distinguido por sus fuerzas hercúleas o por sus excepcionales facultades intelectuales fueron aficionados a las judías.

Pero lo más curioso de cuanto se ha dicho en el Congreso de Patología, es que los guisantes verdes, son muy peligrosos. Desarrollan la frivolidad y hacen a las mujeres caprichosas y descuidadas. En general, tanto mujeres como hombres, si los comen con exceso, se vuelven

ligeros de cascos y acaban por hacerse intratables si persisten en abusar de este manjar.

Dicen los patólogos que los dichosos guisantes son la causa de algunos divorcios producidos por disgustos de carácter entre los cónyuges y de no pocos suicidios.

Si el exceso de esta leguminosa produce tantos trastornos, podemos consolarnos con los efectos que produce la alcachofa. El carácter más desabrido y áspero se cambia como por ensalmo consumiendo diariamente algunas alcachofas, y sobre todo en el bello sexo los efectos son prodigios para dominar sus nervios y acabar con esos desarreglos peculiares de su edad más hermosa y fecunda.

Los que comen lechuga experimentan bien pronto su influencia bienhechora afinándoseles la facultad de recordar por lo cual se les aconseja a los estudiantes y personas desmemoriadas.

También los tomates producen sorprendentes efectos en las personas faltas de voluntad que la recobran después de un régimen apropiado en combinación con las judías blancas.

En cambio las berenjenas son sumamente dañosas, sobre todo para los propensos a arrebatos de cólera, aunque comidas con moderación constituyen un magnífico excitante nervioso.

Ahora, que los vegetarianos saquen las consecuencias.

CURIOSIDADES

En los archivos del Estado de Stettin (Pomerania) se han encontrado cincuenta números de un periódico de hace tres siglos, que contiene extensas descripciones de plagas y catástrofes marítimas ocurridas en un mes de Enero y publicadas en Agosto del mismo año.

* *

Hace poco más de cien años, el buque de guerra más grande del mundo era el *Santísima Trinidad* de la marina española. Montaba 140 cañones y llevaba 1.600 hombres de tripulación.

Este navío fué echado a pique por los ingleses en el combate de Trafalgar.

* *

Puede tenerse idea de la cantidad de albúmina de huevo que se emplea para hacer papel de fotografía, sabiendo que sólo tres fábricas norteamericanas gastan anualmente tres millones de huevos.

* *

El ferrocarril de la Argentina al Pacífico es, de todos los del mundo, el que tiene en su línea la recta más larga. Desde Buenos Aires a las extrabaciones de los Andes, en una distancia de

391 kilómetros, no hay ni una sola curva, ni terraplenes, ni tajos de más de un metro de altura o de profundidad.

* *

Herr Berg ha conquistado el calificativo de «pianista de hierro» por haberse pasado treinta horas seguidas tocando el piano en el Brighton Aquarium.

En dicho espacio de tiempo interpretó cerca de seiscientas piezas, algunas tan difíciles como la marcha de *Tannhäuser* y las *Rapsodias* de Liszt.

* *

En la isla de Gouatao, en el Mar del Sur, los misioneros imponen una multa a todo el que no va a la iglesia tres veces por semana.

* *

Se emplearon herraduras para los caballos el año 481,

NOTAS SUELTAS

El docto y cultísimo catedrático de la Universidad de Oviedo don Enrique De Benito ha sido elevado a la presidencia del Centro Ateísta recientemente constituido por los estudiantes en la capital de Asturias.

Enviamos a nuestro ilustre amigo la más cordial felicitación por tan honroso nombramiento, que viene a demostrar la alta estima en que se tienen sus grandes méritos en el mundo intelectual.

* *

En reunión celebrada en nuestra casa el pasado domingo se acordó adquirir Cines para las Sociedades de Cultura e Higiene de Tremañes, Natahoyo y La Calzada, alta.

Las demás Asociaciones que aun no poseen este utilísimo elemento de cultura recreativa, estudian con todo interés su adquisición, siendo de esperar próximos y afirmativos acuerdos en tal sentido.

Consideramos ocioso insistir en la demostración de los grandes beneficios culturales que los Cinematógrafos han de reportar a las Sociedades hermanas, puesto que sabemos que en el ánimo de todas está el llegar a poseerlos en el plazo más breve posible, en el convencimiento de su evidente utilidad.

* *

Atentamente enviada por su autor, hemos recibido la Memoria impresa del Curso de 1915 a 1916 de la Escuela Profesional de Comercio de Jovellanos, redactada por don Valentín Escolar e Iglesias, celosísimo director de aquel floreciente centro de enseñanza superior.

Agradecemos a nuestro distinguido amigo

Sr. Escolar el envío de este documentado y bien escrito trabajo que reseña amplia y minuciosamente la vida interior general de este importantísimo establecimiento, sin omitir detalle alguno de interés, referente a dicho curso académico de 1915 a 1916.

* *

Las Asociaciones de Cultura e Higiene de Pumarín y Roces y La Calzada, prosiguen con entusiasmo sus trabajos para llegar a la construcción de sus casas propias, respectivamente; la Sociedad hermana de Tremañes ha entablado en firme las gestiones con igual objeto, y la del Natahoyo se propone no cejar en idénticas gestiones con el mismo fin. Todo lo cual indica que estos Centros populares tienden a consolidar su vida en condiciones de estabilidad y adecuadas a los fines higiénicos e ideas culturales que persiguen.

Oportunamente nos ocuparemos de este vital asunto que se inicia con todas las probabilidades de éxito definitivo.

* *

La Fiesta del Arbol organizada por nuestro Ayuntamiento y la que prepara la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares, nos ofrecen motivo para ocuparnos, cuando se celebre esta última, de tan cultos y simpáticos actos, de irresistible poder educativo del pueblo todo y en especial de la infancia gijonesa.

* *

Se está trabajando con gran entusiasmo para constituir la Sociedad de Cultura e Higiene de Cabueñes-Deva, prestando especial y decidido concurso a la realización del proyecto, los jóvenes de estas dos parroquias y los de Somió

Con objeto de acordar la organización definitiva de la nueva Sociedad, se reunirán mañana en Cabueñes gran número de jóvenes y otros valiosos elementos de aquella dilatada comarca.

* *

En virtud de acuerdo de la Corporación municipal el Alcalde, en funciones, Sr. Cavo, ha oficiado a los dueños de almacenes de huesos situados en el Barrio del Llano ordenándoles la clausura de los mismos, siendo cumplimentada inmediatamente dicha orden.

* *

La Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos, acordó en su última junta elevar a la Alcaldía una queja contra el establecimiento y la permanencia de un almacén de huesos en la carretera de Ceares, contiguo a un local donde se celebran bailes, casi a diario.



¡Oh, los jóvenes!

Cuando se retiró del servicio el conde de Wedel, caballero mayor del emperador de Alemania, se ha contado la siguiente anécdota:

El conde de Wedel, que es hijo de un ministro de Estado, ya difunto, del reino de Hannover, hizo a su padre una jugarreta muy en contra de lo que aconseja el cariño filial.

Por el año 1848 había en el país gran efervescencia revolucionaria, y siendo Wedel un chiquillo de diez años encontró al salir del colegio una multitud excitadísima que descargaba su furia apedreando las ventanas del ministerio de Cultos. Semejante ejercicio popular le agradó al muchacho, y en seguida empezó a tomar parte activa en el motín con toda la vehemencia de sus pocos años.

Cuando al cabo de un cuarto de hora no quedaba un cristal sano en el edificio del ministerio, la multitud se quedó suspensa un momento hasta que alguien gritó:

—¡Vamos a apedrear la casa de Wedel!

—¡Vamos!--fué la contestación del populacho.

—¿Pero donde está?—observaron algunos.

En efecto nadie sabía donde vivía el ministro. Entonces su mismo hijo se destacó de la masa de gente y lleno de orgullo por lo que iba a decir, gritó:

—Venid conmigo. Está ahí cerca. Yo os conduciré...

Diez minutos después habían desaparecido todos los cristales del ministerio de Estado, o sea la residencia del muchacho...

¡No te fies!..

Cuando un espejo, niña,
te halles al paso,
aunque hablarte pretenda,
no le hagas caso;
que los espejos
suelen dar a las niñas
malos consejos.—X.

Pensamientos

—Pocas veces el que recibe un favor y no le merece, agradece lo que recibe.—Quevedo.

—Tiene estrecho vínculo la amistad con la esperanza.—B. Gil.

—Todo le falta al que cree que nada le falta.
S. Bernardo.

—Todo el que cuente mucho dinero acabará casi siempre con las manos manchadas.—Selgas,

—Cual es cada uno en su interior, tal juzga lo de fuera.—Kempis.

—La ciencia debe ensanchar la inteligencia y aproximar los espíritus y los corazones.
Luatrefagas.

Lecturas festivas

Uno fué a pagar las costas a un escribano de mala nota, cacique del pueblo, y puso sobre la mesa una bolsa llena de dinero; el escribano que no era parco ni lerdo, calculó a primera vista la cantidad que habría, y le formó una cuenta que le desocupó por completo el bolso. Sobraronle unos cuartos, que el escribano devolvió, diciendo:

—Toma, hombre, y ten cuidado que no te roben.

A lo que nuestro lugareño contestó:

—¡Quiá! En saliendo de casa de su merced, ¿quién se ha de meter conmigo?

* * *

Un individuo que había salido al campo, acusado de haber hecho fuego contra una escuela de niños, comparece ante el tribunal.

—Explique V. este hecho incalificable—dice el presidente.

—Soy muy corto de vista, y sali a cazar sin anteojos.

—Pero, ¿cómo disparó V. contra los niños?

—¡Señor, piedad! Creí que eran gazapos.

* * *

Se iba a poner a la venta una magnífica sillaría gótica, procedente de un templo derribado.

—Acaso me convenga—dijo un señor que está construyendo un hotel.

—Pues mañana es la subasta.

—Supongo—repuso el presunto comprador—que esa sillaría tendrá sofá.

* * *

Un coleccionista de pinturas enseñaba a otro aficionado su galería. Solo se veían chulas, odaliscas, ninfas o cabezas bonitas de mujer, pero sin mérito artístico.

—¿Qué le parece a V. mi galería?

—Esto no es una galería: es un harém.

* * *

Entró un joven a visitar a un exministro, y le encontró jugando al trompo con su hija.

—Dispéñeme V.—dijo el consejero:—cuando usted sea padre, comprenderá esta debilidad mía.

—Me lo explico desde luego, aunque no he tenido hijos; esto no es nuevo para mí: he tenido padre.