

# Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACION POPULAR

AÑO VII

GIJON 6 DE ABRIL DE 1918

NÚM. 307

## PRIMICIAS CULTURALES

### UNA OPINION

Si mi pluma pudiera materializar las abstracciones que en mi espíritu forjo respecto a lo que pudieran ser en la vida estas Asociaciones si los hombres se despojasen por un momento de sus pasiones, serían insuficientes las columnas de esta Revista para imprimirlas.

...Quod Natura nom da, ...Salamanca nom presta.

Así es que, haciendo uso de las pocas facultades con que la Naturaleza me dotó, me limitaré a exponer llana y sencillamente lo que en mi entender representan en la vida estas Asociaciones de Cultura e Higiene; cuestión que no pocos ignoran y que pudiera decir sería en síntesis el asunto y fin del "Meeting-Cultural" a que la Asociación de Somió invitó a Cabueñes-Deva para celebrarlo en éstas; invitación que fué rehusada por cuestiones que no son de mencionar en una revista cultural, llena de ideal y desinterés.

Y olvidando esto, pasemos a ocuparnos de cosas nobles, propias de personas sinceras, que no dudo sabrán dispensar más deficiencias.

Los sabios no dudaron ni un momento que es obra del propio individuo el fortalecer su espíritu, moderar sus pasiones, adquirir buenos hábitos y en suma hacer triunfar el imperativo categórico del filósofo de Kanisberg: "Haz lo que debas, pese a quien pese", sobre el egoísmo; pero es indudable—dice Santamaría de Paredes—que mucho contribuye a que esto se consiga, el auxilio mutuo, formando sociedades como la de corrección y templanza que desde antiguo existen.

Todos sabéis que el hombre tiene que cumplir en la vida un fin, un destino. En el hombre este fin es el bien. Para cumplir este fin, el hombre siente necesidades, requiere medios. Ahora bien. ¿Quién se los presta? ¿Quién se los ha de prestar sinó sus semejantes? Y ¿a qué es debido esto, me diréis? ¿Pues a que el hombre "es por su naturaleza sociable", en lo cual están conformes la generalidad de los filósofos. Además que el hombre "es por naturaleza saciable", nos lo demuestra la propia experiencia. ¿Sucede en la vida que el hombre para satisfacer sus necesidades materiales, es decir, para el sustento, prescindiera de sus semejantes?

No. Un hombre por sí sólo no puede buscar los alimentos con que mantenerse, no puede confeccionar el calzado, las herramientas de trabajo, los vestidos, etc., sinó con la ayuda de sus semejantes. ¿Causas? Sencillamente la que el

hombre es por naturaleza sociable y por lo tanto impotente para realizarlo por sí solo.

Pues bien; dentro de la Asociación general para la vida, existen otras Asociaciones parciales que se dedican a fines especiales (dentro del fin general del hombre) obedeciendo a las mismas causas y leyes naturales que las otras. ¿Ejemplo? Las Asociaciones de Cultura e Higiene. ¿Que si tienen práctica importancia para los hombres? Pudiera decirse sin jactancia que si alguna Asociación hubiere que más directamente contribuyera a llevar a los pueblos el bien, la paz y justicia sociales, serían las de Cultura e Higiene.

Creo que no se dan clara idea de la trascendencia de estas sociedades en los pueblos rurales.

Satisfacción me dá el decirlo y digo satisfacción, porque en ellas sus elementos directores no persiguen ningún fin utilitario; sino que por el contrario sus actos van dentro de la esfera de la moral, pues se procuran "el bien por el bien mismo."

La fundación de estas Asociaciones supone un paso de avance en el progreso; rompiendo los gastados moldes en que desde hace mucho tiempo estaba encerrado el pueblo (dígalo la de Somió) refractaria a estas instituciones por considerarlas como Asociaciones que enmascaradas con los sagrados lemas de "Cultura e Higiene", constituían un foco de infección y de peligro para la juventud y... nada más lejos de la verdad.

¡Ténganlo en cuenta las personas que sienten amor de padres! Las Asociaciones de Cultura e Higiene, son lugares donde por medio de la persecución de ciertos fines, se hace que los jóvenes trabajen en común, compenetrándose sus actividades individuales, conviviendo y en fin dulcificando las relaciones de las juventudes, evitando con esto las antiguas "quimeras" habidas entre los de distintas y hasta de la misma parroquia, que no nos trageron otra ventaja sinó llevar en algunas ocasiones el luto a tranquilos hogares.

Además tengan en cuenta aquellos que creen que para ser obrero no se necesita "cultura", que padecen un gran error.

Cierto que el obrero de antaño no necesitaba de mucho estudio para su trabajo, puesto que era casi en absoluto corporal, pero hoy ¡no!

Y es que creéis que la gerarquía del trabajo es una cosa firme, inamovible, estática y sucede en absoluto lo contrario, pues con el progreso industrial se va reemplazando la fuerza muscular por la mecánica. En este cambio se ve, que la naturaleza del trabajo se va estre-

chando por el lado corporal y ensanchando por el intelectual, pues el hombre se va convirtiendo con el cultivo de su inteligencia, en agente iniciador del movimiento producido por las máquinas.

Tengan en cuenta, pues, lo que antecede, y no pongan en práctica la vieja teoría de algunos padres de familia que decían: "Yo non quiero que los míos fíos sepan más que yo"... cuando él... no sabía nada.

Por otra parte las Asociaciones de Cultura e Higiene constituyen una nueva fuerza social que influirá en un progreso bien entendido.

No creemos (ni tampoco en ello nos entremetemos) que la felicidad y el bienestar de un pueblo esté en una u otra forma de gobierno y en que el Estado descansa sobre uno u otro pedestal; eso queda para aquellos que sintiéndose redentores de las masas, no hacen más que sumirlas (voluntaria o involuntariamente) en la completa ignorancia y desdicha.

No. Nosotros no creemos que el florecimiento de los pueblos dependa de esas pequeñeces; sino que vamos en mi entender más allá.

Queremos extirpar la carie que causa el mal. ¿Que cómo se consigue? Persiguiendo el analfabetismo, desterrando la ignorancia (en lo que sea posible) de los hombres, inculcando el precepto "nóscete-ipsium" (conócete a tí mismo) y hacer que sus voluntades vayan siempre guiadas por la razón y la prudencia para no convertirlas en fuerza ciega, y de esta manera poder poner en práctica aquellos tres principios en que se basaba el antiguo Derecho Romano, que decía: "Honeste vivere", Alterum nom lédere y Sum cuique tribuere". Vivir honestamente, no dañar a nadie y dar a cada uno lo que es suyo.

**Luis Cifuentes y González.**

(De la Asociación de Somió)

Somió 1.º de Abril de 1918.

## CONTRA LA HIDROFOBIA

### Más particularidades de este mal

Los lobos, los perros, los zorros y los gatos, son los animales que más expuestos se hallan a padecer la rabia, y los que la comunican al hombre. Los herbívoros, como el caballo y el buey, rara vez se pomen hidrófobos, y no comunican el mal al hombre. Parece que la rabia tampoco se transmite de hombre a hombre; solo que el terror que inspiran ciertos hidrófobos ha producido a veces el síntoma de la aversión al agua o al baño.

El virus rabífico tiene un período de incubación bastante largo. Entre la mordedura y el desarrollo de los primeros síntomas, pasan de 15 a 40 días.—La propiedad contagiosa de este virus cesa con la vida del animal. Así es que se han abierto gran número de cadáveres de hidrófobos, y nunca se ha observado la inoculación, a pesar de que algunos la han intentado.

Es un error creer que la rabia solo se des-

arrolla en la canícula. Este período del año podrá ser favorable a tal desarrollo en estas o las otras localidades; sépase, empero, que la rabia ha sido observada en todas las estaciones, y que, si alguna confianza merecen los observadores, los meses de marzo, abril, mayo y septiembre, son los que más casos cuentan de hidrofobia espontánea. Las precauciones, pues, han de ser iguales, constantes y continuas en todo tiempo.

✽

Se destruirán las preocupaciones que puedan existir acerca de la profilaxis de la rabia. En Francia hay mil brevajes, infusos, polvos, tortillas, etc., que, al decir del vulgo, preservan de fiijo: hay también una "llave de San Huberto" y una cofradía de caballeros, organizada bajo la advocación de quel santo, y en la cual basta ser recibido, después de las abundantes libaciones de un crapuloso noviciado, para no tener que recelar de la hidrofobia aunque a uno le haga pedazos un lobo rabioso. En otros tiempos estuvo en boga, en la nación vecina, una tortilla con huevos, raíz de jazmín real y conchas de ostra, sazonada con ciertos rezos. En España no ha faltado, y todavía se encuentran, algunos saludadores, y tienen fama ciertas pócimas que libran del mal de rabia. La Autoridad debe ilustrar al público acerca de la absoluta ineficacia de todos esos preparativos tan ridículos como ilusorios.

✽

Cuando un perro u otro animal tenido por rabioso muerde a una persona, no se le debe matar de pronto, sino encerrarle, observarle, y poner de este modo en claro si realmente padece la rabia. Muchas veces se verá que el perro presunto rabioso no tiene nada, y que el pobre animal quizás no hizo otra cosa que defenderse de las impertinencias, torpezas y brutalidad de un individuo que bárbaramente le ha maltratado. Esas impertinencias, torpezas y brutalidades, se evitarían si por ningún término se permitiese la circulación de perros sueltos por las calles.

Ya no estamos en aquellos tiempos en que a los hidrófobos se les miraba como a malditos del cielo, y se les conducía al hospital escoltados por tropa, y se les asfixiaba, y se les desangraba abriéndoles las venas más aparentes, etc. Pero aún siguen varias preocupaciones sándias; todavía se cree que los hidrófobos imitan el grito y los gestos del animal que les ha mordido; todavía hay quien cree que la persona hidrófoba muerde a cuantos se le acercan; todavía se cree que es peligroso socorrer a los rabiosos mas o menos declarados; todavía tienen fama ciertas cataplasmas y ciertos polvos inertes: y todas esas preocupaciones debe irlas combatiendo la Autoridad pública, ilustrada por el higienista.—Lo que sobre todo, y en cualquier caso, interesa es que con prontitud sea llamado un médico para asistir a la persona mordida; y mientras llega el facultativo, nada se perderá en exprimir desde luego la herida, lavarla bien, y fomentarla con amoniaco más o menos concentrado, o con vinagre fuerte, o cauterizarla con una llave candente.

DE ESCULTISMO

## Por los Puertos de Quirós

Continuando en su empeño de conocer las agrestas montañas y preciosos valles de nuestra hermosa provincia, los exploradores gijoneses, que ascendieron ya las altas cumbres del Pajares y recorrieron, admirados, las peñas altísimas de los Picos de Europa, han efectuado últimamente una excursión de cuatro días por las montañas de Quirós.

Desde Pola de Lena alcanzaron el monte Arano (1.800 metros s. n. m.) en cuya cima les sorprendió el panorama grandioso de los picos de Pajares a un lado y los del puerto de Sobía al otro; allá abajo contemplaban aquellos valles encantadores, cuyo reposo milenarío turban hoy numerosos planos inclinados y muchos trasbordadores que conducen a los caminos de hierro el negro mineral arrancado a las montañas.

El grupo de exploradores, ansioso de llegar al valle, puesto que en la cumbre del Arano soplaban un infernal viento, descendió como avalancha monte abajo; y los sencillos moradores de Llanuces (pueblo típico de la montaña, adonde no llegaron aún las civilizadoras brisas de la costa) al observar aquel pelotón de jóvenes uniformados que descendían rápidamente hacia el pueblo, juzgó que llegaban allí ¡los alemanes! Y menos mal que les dió a aquellos lugareños por esconderse asustados, puesto que así nos fué más fácil convencerles de que éramos gente pacífica y asturianos, además, como ellos.

Aquel día pernoctamos en Bárzana, atravesando, en el siguiente, todo el concejo de Quirós hasta Trubia. Bien nos agradó aquella marcha, al observar las magníficas vistas del camino. También allí llegó el genio industrial, montando unos altos hornos, en cuya proximidad se explotan minas de hierro. Bordeando siempre el río, corre un ferrocarril minero. La electricidad llevó allí su fuerza potente y su energía lumínica.

En Arrojo existe una iglesia del siglo XVI, medio derruida, cuyo estilo deja adivinar la influencia árabe. Las peñas famosas de Caranga son ya muy conocidas, por haber aparecido multitud de fotografías en portfolios y revistas. Los demás pueblos nada tienen de particular, si se excluye su pintoresca situación; pero Práza está al pie del monte Florcada, cuyas peñas cimieras envuelven las nubes.

Fuimos a pasar la noche a Muros de Pravia, cuyo amabilísimo vecindario nos atendió solícitamente, supliendo la falta de fonda. Los hospitalarios vecinos de Muros contarán siempre con nuestra profunda gratitud. Seguimos al otro día a El Pito, visitando las escuelas Selgas, orientados por su muy ilustrado director don Miguel Alvarez; sobran nuestras alabanzas a aquella institución, cuyo fundador merece gratitud de la Patria. Y para orgullo de nuestra personalidad de exploradores, nos fué permitido visitar detenidamente el palacio de Selgas, lo que tan difícilmente hoy se consigue; aquella casa es un soberbio museo, un admirable palacio del Arte.

Pasando sobre el magnífico puente que cruza el Nalón en San Esteban de Pravia, seguimos por Soto del Barco, Santa María del Mar y Salinas hasta Avilés, adonde pernoctamos, continuando al día siguiente a Luanco y Candás.

El recorrido diario hecho a pié fué, por término medio, de 35 kilómetros, caminata que, aunque dura, no resultó excesiva para los fuertes exploradores que componían el grupo.

He aquí una ligerísima reseña de nuestra última excursión. No podríamos describir las emociones del trayecto, pero la máquina fotográfica reprodujo fielmente los mejores paisajes. Aquellos lectores amantes de las bellezas de Asturias que deseen contemplarlas reproducidas en el papel, pueden verlas en nuestro domicilio social, visitando el cual nos honrarán.

El Explorador R.

## Palabras poderosas...

*La lucha, nuestro ideal; el triunfo, nuestro norte*, no son palabras abstractas para regalar los oídos de los fuertes con su música divina. Hablamos de *luchar nosotros en nuestro plano*, es decir, allí donde *por necesidad y por voluntad* a la vez, estamos colocados. Trátase de *mí*, de *hoy* y de *aquí*. Y si es la eficacia nuestra estrella, no nos es lícito divagar por las regiones ideales.

Se trata de *mí*. ¿Quién soy yo? Se trata de *aquí*. ¿Qué tal anda el mundo? Se trata de *hoy*. ¿Cuál es la actual palpitación del tiempo?

He aquí tres preguntas muy sencillas en su enunciación; muy profundas en su contenido. Ellas han de ser la base de nuestra lucha.

Comencemos por la primera: *¿quién soy yo?...*

Los simpicistas, eternos palabreros, adoradores de abstracciones vacías y de fórmulas petrificadas, contestan muy sabiamente a la pregunta. Este responde: "soy un animal racional"; aquél afirma que "en mí hay estampados no sé qué cosas relacionadas con las evoluciones específicas"; es otro nos regala todo un discurso de altas sabidurías sobre "la definición trascendental del yo humano".

¡Qué lástima que tanto aparato no nos sirva para nada! Queremos una cosa modesta, un análisis sencillo de mi ser. Y nos espetan sendos tratados filosóficos. Pretendemos modestamente saber "cómo soy yo; qué hay en mí"; constatar hechos sencillísimos; señalar *mis* facultades (no *las* facultades del hombre), y explorar *mis* direcciones y medir *mis* energías.

¡Ah! Esta ciencia, más modesta, es ya menos común. Es que era muy fácil subirse por los aparatosos andamios de la verborrea y levantar todo un pomposo edificio; es que es muy difícil entrarse por las escabrosidades de mi adentro y explorar esos mundos desconocidos que se esconden en los pliegues misteriosos de mi alma.

En este sentido, *único eficaz*, ¿cuántos hay que puedan responder, siquiera algo satisfactoriamente, a la pregunta: ¿quién soy yo?

## Educación moral

### Respeto a todo ser viviente

Es fama que si en el Japón se agacha uno en actitud de coger una piedra y tirársela a un perro, no echa el animal a correr como sucede en Europa, porque el perro no ha recibido en aquel país pedrada alguna y por lo tanto desconoce el intento que supone el coger una piedra. Este espíritu de ternura, solicitud y cariño por los animales, caracteriza singularmente al pueblo japonés y se manifiesta de rechazo en las relaciones con sus semejantes, resultando de ello que los crímenes cometidos anualmente en el imperio del sol naciente, son en número una insignificante fracción de los que se perpetran en los Estados Unidos.

Por lo que a nuestros países se refiere, no empezamos tan pronto como debiéramos a inculcar en el entendimiento y en el corazón de cada individuo los que pudieran llamarse sentimientos humanitarios. La madre, por ejemplo, casi inconscientemente, da las primeras y tempranas lecciones de atonondramiento y dureza de corazón, que pueden encaminar eventualmente al niño por los caminos de la crueldad y aun del crimen. Ya desde chiquitito se incita al niño a que monte en un caballo de cartón y se le pone un látigo en la mano diciéndole: "Pégale para que ande". Con esta lección preparatoria, de varios modos complementada, estimulamos en el niño el ardiente deseo de fustigar al caballo de carne y hueso que arrastra un carruaje. Otras veces, si el niño tropieza con una silla, chichoneándose la frente y prorrumpiendo en llanto, la madre, ya por cortedad de alcances, ya por egoísmo, procura distraer al niño del golpe recibido diciéndole con fingido aire de enfado y disgusto: "¿La pícaro silla le ha hecho daño al nene"? Anda y pégale a la silla. Dale un puntapié, pégale fuerte". Si al día siguiente el niño se echa encima del perro, o con él tropieza, el perro es quien el puntapié recibe; y finalmente, si más tarde sobreviene alguna pendencia entre el niño, ya mayorcito, y un compañero de colegio, trata a éste, como su madre le enseñara a tratar a la silla y al perro. De esto puede deducir el lector cuales serán las relaciones que, cuando ya mozo, tenga el niño con sus camaradas.

Después de esbozar el tipo de la madre imprudente y egoísta, consideramos por un momento el de aquella otra siempre solícita y ansiosa de influir del mejor modo posible en el ánimo de su pequeñuelo, porque sabe cuán grande y casi omnipotente es el efecto psicológico de las primeras emociones. El niño cae de la silla o tropieza con ella. La madre, dominando el instintivo impulso de enojo y sobre poniéndose al espanto y lágrimas del niño, dice acariciando el chinchón: "¿Por qué le ha hecho daño el nene a la silla? Tráela y la curaremos también".

Así se hace y todo pasa como si nada hubiera ocurrido. Otro día, sucede que el niño tropieza con el perro; y entonces, después que la madre le ha curado el daño recibido, acude el niño suavemente a consolar con caricias al perro; y si en otra ocasión tropieza con un compañero de juego, experimenta tal simpatía hacia el otro niño, que le mueve a tratarlo con el mismo consuelo y las mismas caricias que a él le prodigara su madre.

Cada cual puede considerar cuán decisivo es el influjo de estas sugerencias en la vida ulterior del niño y cuánta eficacia allegan a sus futuras relaciones sociales. Varios ejemplos de esta clase podríamos recordar en la vida cotidiana de las familias.

Retrocediendo todavía más lejos, diremos que las madres que empiecen a comprender la poderosa influencia que ejercen en las cualidades congénitas de sus hijos, tendrán ocasiones de observar que cada estado mental y emotivo del niño será efecto de la influencia que la madre deja sentir en la vida de la tierna criatura; y por lo tanto, no ha de inculcarle durante la niñez ideas o impulsos de cólera, odio, envidia o malicia, ni malos pensamientos de cualquier clase que sean; sino por el contrario, infundirle sentimientos de ternura, bondad, compasión y amor, que arraigándose en el entendimiento del niño desde que nazca, exterioricen sus efectos en el cuerpo infantil, en vez de permitir la exteriorización efectiva de los vicios opuestos.

R. W. Trine.

## ♦ ♦ ♦ Cultura artística

El arte en la escuela hará que los niños de hoy, hombres mañana, sientan todos la belleza; admiren las maravillas creadas por el genio humano; modifiquen sus ciudades y viviendas, dotándolas de higiene y hermosura; que cese la pérdida continua de joyas artísticas, arrancadas del suelo patrio por anticuarios y extranjeros; que las clases populares vean la vida como un ideal de perfección; que las costumbres se modifiquen, y que los goces íntimos que proporciona la educación artística sean patrimonio de todos.

\*

La obra sería incompleta, si se atendiera solamente al desarrollo de las facultades intelectuales de los alumnos. A las escuelas concurren la mayoría de los hijos de familias humildes, niños que abandonan pronto las aulas para mezclarse en el torbellino de la lucha por la vida; dejan la escuela para entrar en la fábrica o taller, en donde no reciben ya otras enseñanzas que las que su oficio les proporciona.

De ahí la necesidad de que salgan de la escuela con una educación estética, con una cultura artística que les ponga en condiciones de po-

der llevar, más adelante, la inventiva y originalidad a su oficio, dejando de ser obreros rutinarios y pobres de concepción.

✱

Mediante la educación estética, se hace al niño fácilmente sensible a la sugestión por las cosas bellas, fomentando en él hábitos de buen gusto y de limpieza, sentimientos de bondad, que admire y ame la vida por lo que tiene de hermosa, que sienta el placer de la contemplación de la Naturaleza y sus encantos. Y esta educación debe ser esencialmente práctica y realista; el espectáculo de una puesta de sol, de una noche serena, los colores de las flores y de los frutos, las visitas a museos, las excursiones, el dibujo, el pirograbado, los trabajos manuales en barro y madera, la música, la gimnasia, etc., todo ayuda a hacer sentir la belleza, la alegría de percibir nobles placeres, que alivian al espíritu de pasiones y contribuyen a ahuyentar el ocio y la violencia.

✱

El dibujo sirve de medio excelente para fomentar en el niño el sentimiento artístico.

En los grandes centros escolares se ha deserrado, casi por completo, el dibujo de copia, puesto que éste da solamente importancia a la perfecta ejecución, fin que no debe buscarse en la escuela primaria, que no se propone hacer dibujantes sino ejercitar la mano y el ojo del niño para que éste se dé cuenta de las formas de los objetos que le rodean, es decir, despertar la facultad de observar bien y de expresar, en conjunto, lo que ve.

Los alumnos copian, casi siempre, del natural e ilustran sus trabajos con dibujos y diseños de inventiva, apropiados al asunto de los temas. Solamente los aventajados alternan esta clase con algo del de copia, dándoles siempre modelos que no carezcan de vida y de sentimiento. Hacer que se desarrolle su iniciativa, y pronto la personalidad se manifiesta.

Desde los primeros pasos en esta enseñanza, los alumnos iluminan sus dibujos, con lápices de colores: esto les permite manifestar su gusto y revela, al mismo tiempo, el carácter de los mismos.

✱

Mediante los trabajos manuales, bien orientados se consigue desarrollar en los discípulos la habilidad y destreza de sus manos, el buen gusto y amor al trabajo, cultivar el sentimiento de la belleza y proporcionarles los conocimientos técnicos que constituyen la base científica de los oficios.

✱

Las excursiones y paseos escolares ofrecen ancho campo para despertar y arraigar en nuestros niños el cariño hacia la Naturaleza.

Respeto a la capacidad de la mujer para las Letras, las ciencias y las bellas Artes, puede afirmarse que una medianía femenina dice tanto en pro de su sexo como lo hacen a favor del suyo los numerosos talentos que mejoraron, en apariencia, la calidad intelectual del hombre.

## Por las obreras

Las obreras que trabajan en las manufacturas de tabacos no padecen enfermedades especiales, pero sí algunos dolores de cabeza, náuseas y vómitos al principio, pérdida del apetito y del sueño, con diarrea, hasta que se acostumbren y habitúan a los quince días próximamente. La disentería y las afecciones tifoideas son graves en ellas, y la sangre disminuye en fibrina dando lugar a congestiones diversas y enflaquecimiento con un tinte gris característico.

Conviene más ventilación en estas fábricas para que limpie el rapé, que tomado por la nariz es menos nocivo, porque el catarro nasal expulsa al tabaco que lo ha originado.

El tabaco, cualquiera que sea su clase, es sometido siempre a una fermentación que le quita una gran parte de nicotina. Esa nicotina no es destruida por completo, sino que una parte de ella pasa a la atmósfera de la fábrica con otros productos de fermentación.

En las obreras que trabajan en los departamentos destinados a la fermentación, predominan los desórdenes nerviosos y vértigos, mientras que en donde se trabaja el rapé padecen oftalmías, eczemas forúnculos con catarros difusos de los bronquios y disminución de la memoria, ambliopía, insomnio y temblores.

Está bien demostrado que el aire que se respira en las fábricas de tabacos produce efectos nocivos en el embarazo y en la lactancia. En las cigarrerías son frecuentes los abortos, y los niños nacidos a su tiempo son enfermizos. Las obreras de estas fábricas son malas nodrizas y los niños endebles, y mueren en gran número. Por esta razón muchos higienistas sostienen que debe prohibirse a las mujeres embarazadas trabajar en las fábricas de tabacos.

También se citan casos de epilepsia de origen nicotínico, disneas, etc., por las emanaciones del tabaco.

Las obreras de las fábricas de tabacos deben usar un buen régimen nutritivo y tomar diariamente dos o tres tazas de buen café con o sin ron. También pueden oler de cuando en cuando algún vinagre aromático, mezclado o no con un poco de amoníaco. Es necesario usar trajes especiales para el trabajo, y las que tengan que sufrir principalmente el polvo del tabaco, colocarán delante de la boca y de las narices una esponja húmeda para que el polvillo se detenga en ella. Siempre que salgan de la fábrica deben lavarse bien las manos, la cara y los ojos con agua mezclada con un poco de vinagre. Cada dos o tres meses, durante diez o quince días, se someterán al tratamiento yódico. Cuando se manifiesten desórdenes de la visión o ambliopía, se recurrirá al empleo de la estriénina.

Las fábricas deben ser espaciosas, bien ventiladas, con el piso humedecido, regándolo dos veces al día con una solución de amoníaco a 0,50 o 1 por 1.000 por cada 5 metros cuadrados, o solución de tanino, y tener hornos de incineración para las basuras.

:: :: «Real Sporting» — «Unión Deportivo Racing». «Fortuna»

El pasado Domingo se jugó en el "Stadium" del Molinón, un partido amistoso entre los primeros equipos de los Clubs que encabezan estas líneas.

Horas antes de trasladarse el público al campo, el día cambia, dando comienzo la lluvia, la cual cesó para dejarnos ver el primer tiempo, pues al jugar el segundo, volvió otra vez la lluvia a interrumpirnos y a ponernos como una sopa.

Sorteados los equipos, corresponde luchar en el primer tiempo al "Unión D. R." Como el campo no estaba en condiciones para hacer jugadas bonitas, no vemos ninguna; pero en cambio apreciamos en los realistas, una gran codicia, jugando todos con un entusiasmo grandísimo; parecía que estaban midiendo sus fuerzas con un equipo de mucha más categoría a la de él; el "Unión", que además de jugar en contra del "Sporting", juega también en contra del viento, procura defenderse, y hace algunas arrancadas bonitas. Durante 25 minutos no logran los sportinguistas anotarse ningún goal; en este tiempo tiran los realistas un "penalty" que el portero del "Unión" para bien. Por fin los campeones anotan a su favor el primero de la tarde, y seguidamente otros tres, que de no estar el campo en las condiciones que estaba, no hubieran sido.

Resumen de este tiempo, que el "Sporting" desarrolla mucho juego, y que sus miras eran meter más número de goals; que el "Unión", si está completo—faltaban dos mejores elementos y Benito que se retiró antes de terminar el tiempo—hubiera quedado muy bien, que jugó mucho, y por último que si este equipo se entrena bien, llegará a jugar horrores.

El árbitro Sr. Quirós (A.), muy bien.

Terminado el descanso, vuelve a la lucha el "Sporting" con el "Fortuna".

No merece la pena reseñar este tiempo, pues más bien que un partido de foot-ball, parecía una comedia charlotesca, y ¿saben ustedes por qué? pues sencillamente porque los reales, que no querían muy bien a los unionistas, jugaron en el primer tiempo lo que debieran de jugar en los dos tiempos juntos, y claro está por ser así se encontraron con que en el segundo tiempo no podían con la "potra", como vulgarmente se dice.

El resultado de este tiempo fué: un goal los campeones, por 0 los de "Fortuna".

**En Oviedo**

En el campo de Llamaquique jugaron un partido amistoso el primer equipo del "Hispania" y del "Stadium Ovetense"; ganó el segundo por dos goals a uno. Por el mal tiempo, el campo se vió muy poco concurrido.

**Nueva Directiva**

Reunida la Junta General del "Club Fortuna" para constituir nueva Directiva, fueron elegidos por unanimidad:

Presidente: Luis González.—Vice: Avelino Alonso.—Secretario: Manuel S. Pañeda.—Contador: Corsino Menéndez.—Vocales: Carlos R. González, José Menéndez, Severino Rendueles.

Capitán: Corsino Menéndez.

Me complazco en enviar mi enhorabuena a la nueva Directiva.

**Para mañana**

Mañana, en el campo del "Unión D. R.", se celebrará, entre el reserva de esta sociedad y el del "Club Fortuna", un partido de Campeonato de tercera categoría.

Pinaquin.

**CONSEJOS**

**A los agricultores**

Para vivir en el campo, conviene observar los preceptos siguientes:

- 1.º Acuéstate temprano y levántate temprano.
- 2.º Báñate antes de entrar al trabajo; nunca después.
- 3.º No trabajes ni montes a caballo inmediatamente después de las comidas.
- 4.º No descanses bajo los árboles bien sombríos ni sobre los suelos húmedos si estás agitado.
- 5.º Cuando estés agitado, no tomes agua ni refresco alguno.
- 6.º No manejes dineros en la hacienda, ni pagues en ella a tus operarios; el pago debes de hacerlo en tu casa.
- 7.º No te familiarices mucho con tus operarios; pero hazles todos los favores que puedas; así te amarán y respetarán.
- 8.º Evita a todo trance los disgustos y los altercados entre tu familia y entre tus operarios.

Al operario discolo se le despide con buenas maneras, sin que comprenda la causa por que se le despide.

9.º Debes empeñarte en que reine la moralidad en tu finca o hacienda; de lo contrario pagarás bien cara tu tolerancia.

10. En la alimentación de tus operarios no seas desconsiderado ni miserable.

Dales buena alimentación seguro de que lo gastes más en ello redundará en tu provecho.

¡Conviértete en hombre de acción! ¡Procura desarrollar tus energías así físicas como morales! ¡Sé activo y laborioso! ¡Ten voluntad! ¡Cumple con tu deber! ¡Sé animoso y valiente en cuerpo y en espíritu.—M. PERERA.

## Indicaciones higiénicas

La leche es entre todos los alimentos el más completo, el más digerible y el más asimilable. Tiene todos los elementos necesarios para la nutrición y permite sostener una vida activa con sólo su uso.

La más usada es la de vaca. La leche de cabra es más nutritiva que la de vaca, pero es menos digerible.

La crema de la leche es un alimento excelente, y el queso tiene gran valor alimenticio.

El huevo constituye un alimento bastante completo, por contener en gran proporción albúmina, grasa y sales, pero contiene muy pocos hidratos de carbono y hay necesidad de añadirlos, ya sea con pan u otros alimentos feculentos.

El café es un poderoso desinfectante. El olor del café acabado de tostar y echado sobre un hierro candente, desinfecta mucho mejor que el azúcar o el vinagre las piezas de los enfermos y las habitaciones llenas de malos olores.

## NOTAS Y ECOS

Sin pujos de vanidad ni alardes de falsa modestia, y sólo por dispensar cordial acogida en estas páginas a unas líneas afectuosas que un estimado colega, "El Río Navia", dedica al "Libro de divulgaciones culturales", recientemente editado, copiamos la siguiente "Nota bibliográfica", que agradecemos, publicada en aquel ilustrado periódico asturiano y que dice así:

"Nuestro particular y distinguido amigo, el opulento naviero e incansable filántropo de Gijón, propietario y fundador de la revista CULTURA E HIGIENE, D. Santiago N. Alesón, ha tenido la atención de enviarnos un ejemplar, admirablemente editado, de "Divulgaciones higiénico-culturales", obra muy interesante por los consejos morales y educativos que contiene y expresados con una claridad y tal delicadeza, que su lectura cautiva al más exigente.

"Nuestra felicitación al Sr. Alesón por obra tan meritoria como es la divulgación de los consejos higiénicos y culturales, base principal de la fortaleza de las razas y, como consecuencia, de la salud física y moral de las naciones.

"En el correr de los años, España entera le quedará agradecida y pondrá muy de relieve el nombre del ilustre filántropo".

El joven bibliotecario de la Asociación de Cultura e Higiene de Somió y aventajado estudiante de Derecho, Don Luis Cifuentes y González, nos ha enviado un trabajo suyo que insertamos en la primera plana de este número y del cual ya haremos mérito, dejando al libre examen de los lectores el juicio que les merezca ese escrito en que una pluma incipiente, toda sinceridad y noble entusiasmo, terció por primera vez en las luchas pro los ideales que nos son comunes.

Esos generosos intentos de un joven estu-

dioso e inteligente rompiendo lanzas en favor de nuestra causa, los acogemos con toda cordialidad; porque, aparte su valor intrínseco, ello viene a confirmar aquellas predicciones tantas veces aquí consignadas anunciando que pronto de las falanges culturales que nos siguen, surgirían jóvenes de arrestos para proseguir con nuevos y potentes bríos esta obra social.

Todo ello no puede menos de halagarnos, porque mientras vemos cumplirse augurios y esperanzas, nuestra causa cuenta con nuevos y esforzados luchadores.

En cuanto el tiempo mejore la Asociación de Cultura e Higiene, de los Barrios Nuevos organizará una fiesta popular para celebrar importantes obras de saneamiento y mejoras realizadas en aquella importante barriada interurbana.

La Asociación hermana de Gijón prepara la segunda velada artística en la que tomarán parte el coro "Arte y Trabajo", y otros valiosos elementos escénicos.

Ha fallecido en Somió el respetable anciano Don Robustiano Infesta García, causando su muerte general sentimiento en aquella parroquia y en la Asociación de Cultura e Higiene, de la que dicho señor era muy estimado miembro.

Alcanzó el Sr. Infesta García avanzada edad, llevando los años con invariable espíritu animoso, jovial y afable; y sí por sus excelentes prendas personales supo captarse en vida el cariño y el afecto de cuantos le trataban, por sus dotes radez, mereció ser de todos respetado hasta la de inteligencia, rectitud de juicio y austerá honrificación, pues sus vecinos veían en él un amigo fiel y cariñoso y un varón prudentísimo, cuyos consejos buscaban en los casos difíciles de la vida.

Tan relevantes cualidades como enaltecían al Sr. Infesta García, le tejieron una corona de respeto, gratitud y afecto que sus convecinos le ofrendaran al morir.

Muy sinceramente nos asociamos al pesar producido por la muerte de tan ejemplar ciudadano, enviado a sus hijos don Luis, don Román y don Andrés y a todos los deudos del finado, la sentida expresión de nuestro duelo.

El joven presidente de la Asociación de Cultura e Higiene de Cabueñes-Deva, don José Cifuentes Díaz, nos encarga que expresemos aquí el profundo agradecimiento de aquella Sociedad hacia el notable profesor Don Nicolás Elías Ozaña, por la interesante conferencia pronunciada en la escuela de Cabueñes, el domingo, 24 de marzo, ante numeroso concurso que acudió a escuchar la elocuente, persuasiva y autorizada palabra de tan docto conferenciante, distinguido amigo nuestro, al que reiteramos nuestra felicitación, cumplimentando gustosos aquél honroso encargo.

En el kiosco de la plazuela del 6 de Agosto y en el de San Miguel, se admiten suscripciones a CULTURA E HIGIENE y se venden números sueltos.

## Croniquilla... canina

Recuerdos de un perro parisién.  
— Sin dueño y sin nombre —

Seguramente el "París elegante" de hace 20 años, no le ha olvidado aún. Fué dentro de su raza un gran poeta y un gran señor. Ni tuvo dueño, ni tuvo nombre; sin embargo, todos le conocían y por todos era llamado "el perro de la "rue" de la Paix".

Un día apareció allí, nadie sabe cómo, y ya no se fué nunca. El mundo terminaba para él de una parte, en la Avenida de la Opera; de la otra, en la Place Vendomme. Aquel era su centro; amaba el lujo, las sedas, el terciopelo, las pieles fragantes y suaves, las confituras finas. Las manos más lindas y más caras de París le acariciaron y con perfumadores de oro aromaron su cabeza; en su hocico al besarlo, muchas bocas célebres dejaron su carmín. Entre sus ascendientes debió de haber algún Terranova o algún San Bernardo; era hermoso, su pelo largo y crespo brillaba como el acebache; tenía el mirar húmedo de los niños.

Todos los joyeros y modistos de la calle famosa le querían, y le daban comida y albergue. El conocía a todos, como distinguía asimismo los automóviles y landós de las grandes actrices, de los banqueros célebres y de las cortesanas en boga. Apenas cualquiera de estos vehículos se detenía ante un comercio, "el perro de la "rue" de la Paix" acudía solícito. No ladraba, no brincaba, no incurría en ninguna demostración bulliciosa y grosera: limitábase a vigilar la portezuela y a olfatear delicadamente el pié de mujer que acababa de apoyarse en el estribo: su cola flameaba contenta, semejante a un penacho. Después iba y venía por la ancha acera, desde el coche a la tienda, desde la tienda al coche, como queriendo decir al comerciante que "Fulano de Tal" estaba allí y que saliese a recibirlo. Era una especie de "groom".

Los hombres mal vestidos, cocotas pobres del boulevard, las obrerillas que por las tardes se detenían un momento ante los escaparates, deslumbrantes como el tesoro de Aladino, de las joyerías, le disgustaban. Aquellos individuos que nada habían de comprar, ¿qué buscaban allí? En finísimo instinto aborrecía la pobreza, los zapatos claveteados, los perfumes baratos, los sombreros comprados en El Louvre por seis o siete francos. Aquel perro que conoció los dedos de la Otero, de la Mérode, de la d'Alencon, de la Chimay, de la Pougy... tenía refinamientos de "gentleman".

Cuando murió, el público lo echó de menos. Los periódicos hablaron de él...

E. Z.

Mas se consiguen las cosas con cuidado y diligencia que con la fuerza corporal.

## LECTURAS FESTIVAS

Visitando una casa cerca del mar.

—¿Y es buena para la salud la brisa que aquí se respira?

—¡Admirable! — contesta el arrendatario.— Respirando esta brisa, se llega a ser centenario en muy poco tiempo.

Con uno que comerciaba en vacías de barbero riñó en la calle un nuecero a quien la razón sobraba; y era porque aquél andaba tras éste todos los días, vendiendo sus mercancías; de modo que cuantas veces el uno gritaba:— "¡Nueces"! gritaba el otro:— "¡Bacías"!

En una tienda de géneros:

Ahí tiene usted, señora, el percal de última moda.

—Es precioso. Pero, ¿se destiñirá?

—No. Hace cinco años que lo tenemos en la tienda y está como el primer día.

El macizo don José  
Que le pesaran dispuso,  
Y al efecto fué, y se puso  
En la báscula de pie.

El pesador que era Andrés,  
Dijo después de un minuto:

—Quince arrobas;

—¿Neto o bruto?

—Bruto, tal como usted es.

Un sordo entra en un restaurant en compañía de un amigo.

El camarero pregunta a éste:

—¿Qué va usted a tomar?

—Nada. Sirva V. a este señor.

—¿Y qué desea V.?, dice al sordo.

—Yo quiero lo mismo que el señor, pero con muchas patatas.

Al cumplir cierto ladrón su condena, el juez Fabricio dijo:—Busca honrado oficio; prospera en tu profesión.

—Mi oficio es bueno, a fe mía; y es señor, tan de mi agrado, que he de ser acudalado, si no me persigue usía.

En un salón mientras la dueña de la casa está tocando el piano de un modo horrible:

—General, ¿le gusta a usted la música?

—No, señora; pero un militar como yo, no se asustá de nada.