

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO VI

GIJON 7 DE ABRIL DE 1917

NÚM. 258

Actuación moral

.....

Obrar irreflexivamente es ocasionado a error. Mil veces hemos dicho que la reflexión debe preceder al acto; pero resuelta la ejecución debe llevarse a cabo con prontitud y con energía; las vacilaciones restan fuerzas, y aun las que se ponen en actividad no producen el efecto debido, por falta de dirección determinada y precisa. Caminar sin rumbo cierto es, en resumen, no saber dónde se va y el que no sabe dónde va está expuesto a llegar donde menos desea y menos le conviene.

Si observamos a las gentes que nos rodean veremos muchos fracasados que contaban sobrados elementos para triunfar, si hubieran sabido utilizarlos y dirigirlos y que se extinguieron por falta de dirección y unidad.

Se quejan de la suerte, maldicen a la sociedad y blasfeman de la Providencia.

Emprendieron un camino y se acobardaron ante el primer obstáculo, creyendo y dándolo por superior a sus fuerzas; creyeron ver otro que les pareció más asequible y a él enderezaron sus pasos, llenos de entusiasmo, que no podía ser permanente porque era irreflexivo; se presentó una dificultad y también aquel camino fué abandonado y emprendido otro y otros mil, siendo siempre la conclusión la misma; el desaliento, la vacilación y el abandono. Al cabo de muchas tentativas, llegó el cansancio, la falta de fuerzas, el aniquilamiento, la imposibilidad de seguir realizando intentos inútiles.

Entonces el hombre se declara vencido, se cruza de brazos y sólo despliega actividad para maldecir a sus semejantes y para renegar de su suerte, como si no se la hubiera procurado él mismo.

Todavía podría remediarse todo; pero para esto sería necesario tener decisión; es decir, poner en actividad una voluntad ilustrada e inquebrantable y no una acción indecisa y vacilante que sólo puede producir nuevos males.

Cuanto más tarda en aplicarse el remedio, es más difícil y menos activo, hasta llegar el momento en que sería completamente inútil, pudiendo decirse que la cobardía, bajo la forma de la inconstancia, ha hecho más de una víctima.

El hombre que posee verdadero valor no estará nunca en ese caso.

Sufrirá reveses, tendrá desengaños; pero todo será vencido por su inquebrantable constancia, que es una de las manifestaciones del verdadero valor.

Ahora bien ¿cómo se adquiere ese valor?

Adquiriendo la conciencia de nuestros deberes y de nuestros derechos; teniendo el exacto conocimiento de la misión que hemos de llenar en la vida; sabiendo apreciar nuestras fuerzas y aprendiendo a dirigir las.

¿Esto es muy difícil?

Puede llegar a serlo, tanto que hay casos en que raya en lo imposible; pero si empezamos por adoptar un método; mejor dicho, el único método, que está al alcance de todos, no haremos desaparecer los obstáculos; pero sí conseguiremos que nuestras fuerzas les sean muy superiores.

Cultivemos asiduamente nuestras facultades, procuremos afinar nuestra mente y de esta afinación se derivará el desarrollo de una voluntad enérgica y avasalladora, cuya dirección no nos ofrecerá dificultad alguna, llegará el momento en que el esfuerzo necesario para dirigirla será tan escaso que creeremos que se dirige por sí sola.

¿Y cómo conseguiremos esa afinación mental?

Poniendo una valla infranqueable a los pensamientos deprimentes, que podrían hacer vacilar nuestra voluntad, distrayéndola de su verdadera misión; impregnando, digámoslo así, nuestro ser de amor a cuanto nos rodea, imponiéndonos la tarea de que el malo sea bueno y el bueno sea mejor; rechazando los pensamientos que deprimen, como la envidia, la cólera, el egoísmo y todo cuanto puede oscurecer, como sombría nube, los rayos del amor que debe iluminar nuestra alma.

Si queremos ser buenos, sabremos ser fuertes y marcharemos, por lo tanto, con firmeza, con resolución, sin vacilaciones ni dudas, por el resto camino que nos hayamos trazado.

Sin esa ordenación perfecta podremos ser obstinados, pero no constantes; atrevidos, pero no valientes; porque si meditamos sobre ello, acabaremos de comprender que el atrevimiento y la obstinación son manifestaciones de la cobardía, así como la firmeza y la constancia son producto del valor.

Censuramos la indecisión y cuantas pasio-

nes deprimentes pretenden albergarse en nosotros, ya que poseemos medios para lograrlo y sólo nos falta ponerlos en actividad, lo que también está a nuestro alcance.

Cuando vacilemos estemos seguros de que nuestra mente está débil, fortifiquémosla, alimentándola con pensamientos elevados y grandes, pongamos en ejecución cuanto pueda producir el bien, propio y ajeno, y habremos triunfado sin darnos cuenta de ello.

Seremos grandes y, lo que es más hermoso, seremos autores de nuestra propia perfectibilidad y grandeza, y de la cultura, la armonía y el bienestar de todos.



Don Prudencio Martínez Espina

La cruel y tenaz dolencia que desde hace más de siete meses venía sufriendo con resignación heroica nuestro queridísimo amigo don Prudencio Martínez Espina, primer secretario de la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal, ha dado con su cuerpo en tierra el día 30 de Marzo próximo pasado.

La muerte del Sr. Martínez Espina, aun cuando por seguir con todo interés nosotros el curso de la enfermedad gravísima que le tuvo postrado en cama y que lentamente iba agotando sus energías, la habíamos presentido, no por eso ha dejado de causarnos un dolor intensísimo tan funesto desenlace.

Cuando un pasajero alivio nos hacía esperar el restablecimiento del enfermo, nos apresurábamos a consignarlo en esta Revista para conocimiento y satisfacción de cuantos como nosotros se interesaban por la salud del señor Martínez, deseando su curación y temiendo perder para siempre un amigo cariñoso y fiel, un ciudadano de honradez ejemplar, y un esforzado paladín de la cultura y el progreso social de este pueblo.

Al fin todas las esperanzas fueron frustradas, y D. Prudencio Martínez Espina, el hombre todo bondad, todo amor a sus semejantes, todo laboriosidad y desinterés, sucumbió víctima de una afección que se iniciara con un ataque cerebral seguido de una parálisis y de varias complicaciones morbosas que fueron destruyendo sus grandes energías orgánicas en medio de acerbos sufrimientos.

Nosotros, que le vimos tantas veces en el lecho del dolor y en los periodos agudos de la enfermedad conservar su serenidad de espíritu, sufriendo los rigores de una dolencia cruelísima, sin exhalar una queja, preocupándose de guardar atenciones a quienes le visitaban e interesándose vivamente por la marcha de la Asociación de

Cultura e Higiene en la que era secretario fundador, pensábamos en las ironías de la desgracia que, por inexplicables designios, así se cebaba en quien por sus grandes virtudes era merecedor de suerte mejor.

Por eso nuestra pesadumbre es enorme; porque hemos sido testigos de los sufrimientos que atormentaron los últimos periodos de la existencia de quien la había consagrado casi por entero al bien, a la defensa de la Patria y a todas las obras de progreso y bienestar humano.

Porque todas esas grandes cosas, dignas de premio y galardón fueron, objeto de su vida. Don Prudencio Martínez Espina era dechado de bondad; cariñosísimo padre y celoso jefe de una familia que adoraba en él. Su patriotismo fué demostrado con su valor personal en brillantes acciones de guerra contra los enemigos de España, que la despojaron de sus ricas colonias americanas y a cuya defensa valerosa contribuyó con las armas en la mano, mereciendo por ello muy honrosas distinciones. No menos merecía otros títulos de ciudadanía por el entusiasmo con que se consagraba al engrandecimiento patrio en beneméritas instituciones sociales, de filantropía y de cultura.

La Asociación de Cultura e Higiene del Arenal ha tenido en el Sr. Martínez Espina un esforzado defensor desde que interviniendo eficazmente en los trabajos de organización y siendo elegido secretario, no cejó en su constante tarea hasta ver consolidada la fundación de este Centro popular desde aquel importante y difícil cargo, mientras la traidora enfermedad no viniera a postrarle.

Y si grande es nuestra pesadumbre por la pérdida de tan benemérito ciudadano, según los rasgos suyos más salientes que hemos dado a la ligera, ¿cómo no sentirnos apesadumbradísimos pensando que la Asociación del Arenal no contará más con el valiosísimo concurso y las eficacísimas gestiones del que fué su secretario fundador y que nos faltará para siempre la compañía de tan excelente amigo y utilísimo aliado en la labor cultural?

Sí; D. Prudencio Martínez Espina que, atormentado por una enfermedad que agotaba su vida, nos dió el ejemplo de su abnegación en el sufrimiento, nos había cautivado por sus bellas cualidades morales cuando se hallaba en plena salud y cuando con nosotros compartía en la obra inicial de la Asociación de que era secretario. Entonces hemos podido apreciar sus condiciones de laboriosidad, tacto, energía y discreción. Sentía con vehemencia la obra, luchaba con entusiasmo por la realización de toda iniciativa cultural, se apasionaba por la Asociación de todos sus entusiasmos y en el cargo de secretario realizaba una labor ímproba, sin que a sus

labios asomara la más leve muestra de descontento y disimulando la fatiga y los resquemores que más de una vez el excesivo trabajo y la ingratitud le causarían.

Fué en todo un perfecto asociado y fiel cumplidor de todos los deberes que su cargo le imponía, estando siempre en todo acto colectivo que requería su presencia y su intervención.

Así se comprenderá la enorme pérdida que la muerte del Sr. Martínez Espina ocasionó a la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal, donde queda un vacío muy difícil de llenar.

Sean, pues, estas líneas, expresión del hondo sentimiento que embarga en estos momentos a sus compañeros de Junta Directiva, a los socios, a las Sociedades hermanas y a esta Revista, que sinceramente llora la pérdida del gran amigo; y muy de veras se asocia al dolor que aflige a toda la familia de D. Prudencio Martínez Espina, inolvidable modelo de ciudadanos.

Indicaciones sobre la alimentación

Preciso es reconocer que de las sustancias que ingerimos cotidianamente en las tres comidas ordinarias, deben salir: el combustible que da calor al organismo, la energía de nuestros músculos y todo el material de reposición de nervios, carne, huesos, cerebro, etc.

He aquí una tabla demostrativa de la proporción en que contribuyen los alimentos al mantenimiento y reconstitución del organismo:

	Proporción generadora de calor	Proporción generadora de músculos	Alimento del cerebro y nervios
Arroz.....	82	5	1/2
Ciruelas.....	78 1/2	4	4 1/2
Dátiles (frescos).....	74	—	—
Trigo.....	66 1/2	14 1/2	1 1/2
Higos.....	58	5	3 1/2
Avena.....	51	17	3
Habas.....	40	24	3 1/2
Jamón.....	32	35	4 1/2
Yema de huevo.....	30	—	2
Queso.....	28	31	4 3/4
Clara de huevo.....	—	13	3
Patatas.....	16	1 1/2	1
Carnero.....	14	21	2
Vaca.....	14	19	2
Leche.....	8	5	1
Pollos.....	2	21 1/2	3
Arenques.....	1	18	5

Al transcribir la anterior tabla no queremos decir que el lector debe disponer sus comidas con estricta sujeción a ella, en cuanto sólo tiene por objeto demostrar, exclusivamente, que en la obtención de combustible, energía muscular y material de reparación se pueden armonizar los intereses del sistema digestivo con las facultades monetarias de cada cual, eligiendo la combinación más conveniente.

Ya se comprenderá la imposibilidad de dar reglas en este punto, puesto que el obrero, el hombre desocupado, el enfermo, el niño o el adulto requieren individualmente un régimen distinto. Una de las autoridades en estas cuestiones, el doctor inglés sir Williams Roberts, aconseja, sin embargo, que se coma todo aquello que no sea evidentemente nocivo, siempre que se atienda en primer término a su calidad y no se ingieran cantidades exageradas. Según el citado médico, la ración diaria de una persona que trabaje mucho no debe ser inferior a 900 o 1.000 gramos de alimentos diversos.

El gran fisiólogo Ranke dice que un hombre cuyo peso sea de 70 kilogramos puede alimentarse perfectamente con medio kilo de pan y 250 gramos de carne, pudiendo ser sustituida la ración de pan por verduras en la debida proporción, y la de carne por pescados, huevos y queso.

Lo que ha de tenerse sobre todo presente es que si la alimentación descansa exclusivamente en vegetales o en carne, padece de un modo considerable el organismo. Este, a fin de obtener los elementos de asimilación que le son indispensables del pan, del arroz, de las verduras, etc., consume mucha más cantidad de féculas que las que necesita. El sobrante es devuelto al exterior, principalmente por medio de la función respiratoria y a costa de enorme trabajo orgánico.

Por el contrario, cuando la alimentación está reducida sólo a carne y huevos, el cuerpo consigue, sí, el número de calorías necesarias, pero es consumiendo un exceso de albúmina, de cuyo sobrante se aligera recargando el trabajo del hígado y del intestino.

Pero existe otra razón en pro de la mezcla de alimentos. La costumbre ha fijado un intervalo de cuatro a cinco horas entre las dos principales comidas. De acuerdo con ella, ha de ser convenientísimo ingerir en el almuerzo, por ejemplo, alimentos de digestibilidad varia, con objeto de que el estómago funcione sin interrupción hasta que lleguen a él las sustancias de la comida.

Las anteriores indicaciones pueden ser, a nuestro juicio, de gran valor práctico para aquellos de nuestros lectores que por una u otra causa estén en malas relaciones con su estómago.

La madre en la antigüedad

VI

La civilización romana nos aparece calcada sobre la griega. En ambas se encuentra la misma nobleza, las mismas crueldades, los mismos refinamientos y los mismos errores. La evolución de la familia, sin embargo, difiere un tanto. En los orígenes, la mujer está sojuzgada y secuestrada, es una verdadera esclava; pertenece a su marido con el mismo título que un buey—la observación es de Mommsem—; pero a medida que la nación aumenta, la esposa va conquistando su lugar; llega a ser la compañera de su marido, y lo merece por la austeridad de sus costumbres, por la elevación de su espíritu, por su actividad. Este estado de la familia resulta muy provechoso para la educación de los hijos, y numerosos ejemplos (más adelante citaremos algunos) muestran la favorable influencia de la intervención materna sobre el alma de sus pequeñuelos, en particular. Desgraciadamente, con la gloria y la prosperidad de la República romana, con el reinado de los Emperadores sobre todo, aparece un tercer período infinitamente menos hermoso. Poco a poco las mujeres van perdiendo sus costumbres austeras, y no satisfechas con cantar y con bailar, buscan la sociedad de artistas y de poetas, y rivalizan con las cortesanas en los adornos y en los placeres.

El espíritu de familia se resiente entonces fatalmente. Así que los apóstoles, a su llegada, encuentran a la familia romana en plena decadencia, y la literatura, por otra parte, nos muestra de aquélla cuadros en verdad nada halagüeños. Una curiosa observación a este respecto es que Séneca, Juvenal, Tácito, severos más bien para con las mujeres de su tiempo, cambian resueltamente de opinión cuando se trata de su propia esposa o de las de sus amigos. Tácito llega hasta hacer el elogio de su suegra y Séneca declara rotundamente que Plinio se ha casado con una *perfección*. Sin duda que estas excepciones confirman la regla o si se quiere la irregularidad.

El hogar de la buena madre de familia romana ofrece un cuadro que es fácil representarse sin gran esfuerzo de imaginación. En general se exige a las mujeres que sean fecundas; el divorcio, inscrito en las leyes hacía siglos, permanecía sin efecto, hasta que Spurias Carvilius Ruga, en el año 523, pidió a los magistrados la autorización de repudiar a su esposa, estéril después de varios años de matrimonio.

Los primeros deberes de la maternidad *quedaban* reducidos, por otra parte, a poca cosa, pues las esclavas amamantan, cuidan y pasean

a los niños. Por este tiempo, sean *matronas* (equivalente sobre poco más o menos, a gran dama) o de modesta condición, la esposa comparte con el marido la dirección de la casa y trabaja con la lana. Todos recuerdan este pasaje de la Eneida: «La activa ama de casa que no tiene para sostener su vida más que los usos de la mísera industria de Minerva, reaviva el fuego adormecido bajo la ceniza, y utilizando para su trabajo aun las horas de la noche, acelera, al fulgor de la lámpara, la larga tarea de sus sirvientes, a fin de conservar casto el lecho de su esposo y de poder criar sus hijos pequeños».

La educación de los hijos ocupa mucho tiempo a las madres, y el tono de aquélla es más bien grave, pues en ella se hace un llamamiento a la dignidad, hasta al orgullo, y a los sentimientos elevados, con preferencia a la sensibilidad y a la inteligencia propiamente dicha; razones por las que, las madres romanas conservan durante toda su vida un verdadero ascendiente sobre sus hijos. Un ejemplo sorprendente de ello lo encontramos en la vida de Coriolano, patricio de Roma, en rebeldía con su patria a consecuencia de intrigas políticas. Se había puesto a la cabeza de los volscos, y después de haber talado las tierras latinas se proponía destruir la Ciudad Eterna, cuando su madre Veturia, seguida de numerosas matronas romanas, se presentó en su campamento. En cuanto la ve, el vencedor se acerca a ella y se precipita en sus brazos; pero ella le rechaza con firmeza, preguntándole si ha de ver en él un hijo o un enemigo de la patria, añadiendo que, en este caso, pasando sobre su cuerpo es como franqueará sus puertas. Esta actitud valiente y decidida desarmó a Coriolano y Roma se salvó.

(Concluirá en el próximo número)

Medicina pedagógica

Hermosamente se ha dicho, que sería feliz el pueblo donde los maestros educaran de suerte la juventud que hicieran supérfluo el oficio de los médicos; y donde los médicos hubieran de emplearse sólo en dirigir a los maestros y a velar por la salud de los sanos.

Por más que esto tenga algo de paradójico, no se puede negar que muchas enfermedades, no sólo de la niñez, sino de la edad madura, se pueden prevenir con una acertada dirección higiénica pedagógica; mientras al contrario, de los desaciertos del maestro pueden originarse numerosas dolencias, no sólo las que se llaman enfermedades *escolares*, sino otras que no se manifiestan hasta la edad adulta.

Todo lo cual demuestra abundantemente, que la Pedagogía necesita, para su completa eficacia,

el auxilio de la Medicina. Y esto es de varias maneras: en cuanto al mismo maestro ha de poseer cierto número de conocimientos higiénico-medicales para regir la educación debidamente; en cuanto ha de comunicar a los alumnos, para vulgarizarlas entre toda la masa social, otras noticias y prácticas, particularmente de *profilaxis*, que enseña la higiene; y finalmente, en cuanto puede tener ilustración suficiente sobre las necesidades y riesgos de sus alumnos, para remitirlos a su tiempo al examen y dirección del médico.

Queda, pues, admitido que generalmente el pedagogo no puede pasarse sin la ayuda del Médico o el auxilio de la Medicina, siempre que se trate de conocer la cantidad y calidad de una debilidad fisiológica y de determinadas condiciones pedagógicas que la misma exige. Tal sucede en todos aquellos casos en que se descubren en los alumnos disposiciones morbosas, o en que el trabajo educativo se impide por accidentes patológicos.

Acción escolar refleja

El maestro debiera ser en todos sus actos, en presencia de los alumnos, dechado de perfección. Pero si esto es demasiado pedir para evitar que el irresistible instinto de imitación lleve al niño a copiar perversas acciones ante él repetidas, por lo menos el comportamiento de maestro, hace ajustarse a lo que debe hacer toda persona medianamente moral y culta. Porque, aparte el instinto imitativo, ¿qué idea, a poco que reflexione, formará el niño de unos maestros que hacen todo lo contrario de lo que el libro por él leído le dice?...

* * *

También la *Escuela* ha de ser *reflejo de la vida y de la verdad*. Ha de reflejar la vida tal como debe ser, no la vida tal como es. **Debe hacer todo lo que dice.**

La escuela, respondiendo a esa idea madre, debe ser limpiada todos los días y mejor si lo hacen los propios niños y maestros; tener las paredes libres de mapas viejos, cuadros bastos y demás chismes; no levantar polvo irrespirable; ser bien ventilada y soleada; tener salas capaces y bien iluminadas, con luz cenital o que venga del lado izquierdo; las aristas de las salas deben ser en forma de medias cañas, para evitar el polvo y los microbios; debe haber campo escolar, o jardín, con árboles. Los escolares deben hacer excursiones metódicas. Tendrá la escuela medidaje antropométrico. Se suprimirá en ella todo castigo corporal denigrante. Habrá limpieza personal exquisita, y alegría franca y sincera, signo y fuente de salud.

Mosaico

En la antigua Grecia, para asustar a los niños, les decían que *Lamia* se los iba a llevar, o que si seguían llorando vendría *Lamia*. Este nombre fatídico, pronunciado con una mueca de horror por las madres griegas, llenaba de espanto a los chiquillos. El origen de emplearse en este sentido el nombre de *Lamia*, se fundaba en una tradición mitológica. Según ella, habiéndose enamorado Júpiter de la hermosa reina *Lamia*, la celosa Juno hizo degollar a sus hijos. Entonces *Lamia*, para vengarse en los mortales, ya que no podía vengarse con los inmortales, llena de furor, mandó dar muerte a todos los niños de sus Estados. Añádese que quedó ciega, pero que llevaba sus ojos encerrados en una bolsa, y podía, con el favor de su divino amante, transformarse a su antojo, tomando las más horribles y espantables formas.

Así se explica que todo lo cruel y todo lo horrendo se simbolizara en *Lamia*, y que se repitiera este nombre a los niños para asustarles, ni más ni menos que así como hoy se les dice «¡que viene el coco!»

Lamia dió nombre en la antigüedad a una ciudad de Tesalia que hoy se llama *Zeitun*, que fué famosa en la guerra lamiaca, por haber sido vencido allí el gobernador de Macedonia, Antipatro, por Leóstenes, quien después murió al pie de los muros de la ciudad.

* * *

Un chiquitín oyó a su maestro que Dios creó a Eva de una costilla que había arrancado a Adán.

La descripción que el dómine hizo de la escena fué muy viva, y la pobre criatura pensaba y cavilaba para averiguar de qué forma Dios le arrancó la costilla a Adán, sin hacerle daño.

Fuese el chicuelo preocupadísimo a su casa, cenó y se acostó en su cunita.

A eso de la media noche comenzó a llorar amargamente.

Levántanse sus padres, alarmados, y le preguntan que le ocurre.

—¡Ay, mamá!—contesta el niño—. ¡Que creo que voy a tener una mujer!...

Al pequeñín le dolía la espalda...

* * *

En un examen de Historia Sagrada:

—¿De qué estaba lleno el Paraíso?

—De alabarderos.

* * *

Matemáticas infantiles:

—Niño, si tu madre te da dos bollos y yo otros dos, ¿cuántos bollos tienes?

—Los suficientes.

LOS SOFISTICADORES DE LA LECHE

Esta noche se celebrará en la Sociedad de Cultura e Higiene del Natahoyo una velada benéfica.

En el programa figura la representación de un propósito escénico, en el cual intervienen como figuras principales los abastecedores de leche procedente del concejo de Carreño, sorprendidos en los momentos en que dialogan junto a una fuente de la aldea, sobre sus manipulaciones para aguar el líquido alimenticio, dejando oír entre su charla las censuras contra las personas que intervienen en los reconocimientos del mismo y contra las multas que les imponen.

En la obrita, que tiene mucho de sainete, se desenvuelven graciosos episodios, que dan la sensación de la vida asturiana y retratan varios tipos del país que con su peculiar marrullería ventilan las eternas rivalidades que existen entre ellos por cuestión de intereses vecinales y sobre quienes explotan más la falsificación de la leche que traen a la villa.

La acción tiene por marco una enramada, bajo la cual hay una fuente y un río que se desliza entre márgenes cubiertas de verdor. La presencia de los aldeanos que se sirven de las aguas del río para «bautizar» la leche, pone una nota prosaica en el bello paisaje. Y contrastan también fuertemente con lo poético de la decoración las escenas y los tipos de la obra que responden al desarrollo del sórdido asunto en que se basa y que bosquejado queda.

El diálogo es movido y está salpicado de chistes, frases zumbonas y alusiones satíricas, dichas en el lenguaje usual de los carreños, acertadamente apropiado por el autor para el mejor desarrollo de la idea de pintar gráficamente interesantes episodios de la adulteración de la leche, afeando entre col y col la conducta de los desaprensivos sofisticadores de tan preciado artículo alimenticio.

Felicitemos a su autor nuestro muy querido amigo D. Dionisio Cuervo que, sin pretensiones de comediógrafo, ha dedicado sus ocios a la confección de esa obrita escénica, que tiende a combatir ese grave mal por procedimientos de gran eficacia persuasiva.

CONDIMENTOS

Para sazonar las comidas se adicionan *especies o condimentos*. El principal es la *sal*, o cloruro de sodio, que se extrae comunmente del mar. También se usa *aceite*, pimienta, azafrán, clavo, canela, pimentón y diversos *ácidos*, como el vinagre, zumo de limón. No conviene abusar

de ellos sobre todo de los picantes porque son muy nocivos.

Muchos de estos comestibles, sobre todo los vegetales, tienen *ácidos orgánicos*, de estructura desconocida, que pertenecen a los alimentos no albuminoideos. Por ejemplo: el *oleico* del aceite; el *cítrico*, de los limones; el *acético*, del vinagre; el *fórmico* de las hormigas; el *fénico*, de unas secreciones morbosas del roble; el *málico*, de las manzanas; el *úrico* de la orina; etc. Algunos de ellos no son propiamente comestibles, sino farmacéuticos, como el *fórmico* y el *tánico*.

El calamar y la sepia segregan tinta. El grano de trigo tiene fermentos, es decir, bacterias o microbios, a los cuales debe la fermentación de la harina al hacer el pan.

El *sebo* es una grasa sólida; el aceite una grasa líquida. La *miel* más apreciada es la del *romero*. El azúcar de la leche se llama *lactosa*. Las glicerinas son alcoholes. La *quinina* es sólida, se extrae de la quina, árbol americano. La *celulosa* es el esqueleto de las plantas. La *fécula* del trigo se llama almidón. Las tapiocas, casi en su totalidad, son almidón.

OBTENCIÓN DEL GAS

PARA EL ALUMBRADO

El gas para el alumbrado se obtiene por la destilación de la hulla, sometida esta en las retortas a la acción de un calor rojo; después de desposeída de sustancias que salen de la hulla como es galipot, agua amoniacal, le queda cok.

Los primeros gases se recogen en un recipiente a donde van a parar pasando por una capa de agua donde se despojan de una parte de aceite: la segunda especie de gas se conduce por un tubo frío en el cual abandona el galipot que está en suspensión; se les hace pasar después por ciertas sustancias depuradoras alcalinas donde pierde los ácidos carbónicos y por último, es conducido al través de agua al gasómetro donde pierde amoníaco de carbono y aceite que comunican a este líquido una extremada fetidez.

Una presión de 18 líneas de agua hace precipitar el gas de los gasómetros en los tubos de conducción de hierro y hacen esfuerzo contra sus paredes con una intensidad proporcional a la resistencia que experimenta en la serie de tubos para salir por los orificios del más pequeño diámetro.

Como se acaba de ver, en los establecimientos donde se verifica la extracción del gas hay retortas, condensadores, depuradores y gasómetros.

Las retortas son unos recipientes de barro refractario colocados horizontal sobre los hornos

y después de llenados de hulla se cierran y el horno tiene un fuego muy vivo.

Los trabajadores que las cargan frecuentemente están cubiertos de negro humo que se esparce después de la inflamación del gas y trabajan como los vidrieros bajo la influencia continua de una temperatura muy elevada.

Después de salir de los condensadores, el gas llega debajo de los depuradores donde están encerradas las sustancias para despojarlas de los gases extraños de que se carga por la descomposición de las piritas sulfurosas de la hulla.

Los operarios en esta parte del establecimiento sienten muy vivamente los efectos de los gases que se desprenden cuando se quita el contenido en los depuradores, están pálidos, muchos experimentan dolores en el pecho, arrojan esputos de sangre y tienen muchas veces una tos fatigosa; el amoníaco parece contribuir a estos fenómenos. *Silvestre Trabanco.*

¡ANATEMA!

La guerra aflige a la esposa de entrañas fecundas que se pregunta, con las manos crispadas, si el ser que se agita en su seno carecerá ya al nacer de padre que lo proteja y defienda.

Doblega a las madres consternadas para abandonarlas a la desesperación cuando sus hijos, para acudir al regimiento, escapan de sus brazos.

Lleva la agonía al corazón de la joven esposa cuando a la hora de despedirse levanta al sonriente y cándido pequeñuelo por la ventana para que reciba el beso supremo del que parte en el tren para arrastrarlo a la frontera y acaso a la muerte.

Inclina la frente de las prometidas atormentadas, y cuyos corazones y ensueños ven destruidos.

Moja con llanto contenido los impasibles párpados del soldado que disimula con valor altivo, y que allá, esperando la carnicería, sueña y piensa en los que deja y que a su vez lo lloran.

Paraliza el himno de acero de las desiertas fábricas y el clamor de las sirenas en los puertos inmóviles.

Invade de estupor las ciudades y de mortal angustia los pueblos bajo el lúgubre clamor de las campanas tocando a arrebato.

Destruye bajo el casco de los caballos en sus desesperadas carreras las doradas espigas y las maduras mieses, esperanza del campesino.

Transforma los valles donde padece el ganado y los campos en que se mece el trigo a las caricias del sol, del viento, del trino de las aves en vastos osarios donde exhalan sus gemidos los moribundos para propagar luego las epidemias.

Aviva en el instinto de las razas la furia ancestral de la humana bestialidad y los negros rencores

Inunda de sangre los senderos y contiene el deseo de los pueblos para el saber y el trabajo que han de llevarlos a auroras de libertad y redención...

¡Maldigamos implacables el feroz monstruo de la guerra, estrangulémosle, hundámosle en sus antiguos antros, volvámosle a la nada para que su espantoso espectro de infernal silueta no llegue a ser tormento de futuras edades!....

EMILIO VANDERVELDE.

CURIOSIDADES

En Rusia donde hasta se ha inventado una máquina para azotar a los soldados, y donde se disuelven las manifestaciones populacheras a latigazos, no hay cochero, carretero ni conductor de bestias que emplee semejante instrumento de castigo para los animales. El uso del látigo está prohibido por la ley en Moscou.

Ley tan humanitaria para las caballerías tiene razón de existir en aquellos países donde los caballos son de excelente condición y remolcan con muy buena voluntad los coches de la población.

* * *

En Breslau (Alemania) hay una chimenea de papel, de quince metros de alto, y aseguran sus constructores que es completamente incombustible.

NOTAS SUELTAS

En la Asociación de Cultura e Higiene de Cabueñes-Deva pronunció el pasado domingo por la tarde una conferencia el culto catedrático D. Enrique Miranda, desarrollando el tema: «Distribución geográfica de los seres vivos sobre la superficie de la Tierra.»

* * *

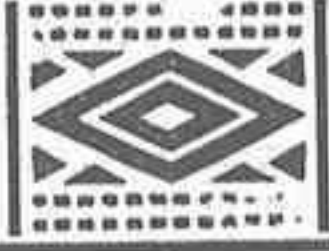
La campaña antivariolosa iniciada por las Sociedades de Cultura e Higiene continuará en las del Natahoyo y los barrios Nuevos, donde se suministrará durante varios días, que previamente se anuncien, vacuna gratuita a todas las personas, sin distinción de edad y sexo, que deseen inmunizarse contra la terrible enfermedad de la viruela.

En la Asociación de Cabueñes-Deva fueron vacunadas 268 personas, y en la Sociedad hermana de Somió 158.

Al consignar con elogio esta activa y eficaz actuación sanitaria de las Sociedades de Cultura e Higiene, creemos justo hacer constar que el celoso concejal Dr. Joaquín de la Viña da para ello todo género de facilidades.

* * *

Hemos tenido el gusto de saludar en esta Redacción al ilustrado gijones don Demetrio G. Suárez, profesor de dibujo del Instituto de Luanco, que viene a pasar entre nosotros la Semana Santa.



Prosa y verso

Un milord inglés visita las catacumbas, y el cicerone, locuaz italiano, le va mostrando una por una aquellas maravillas. De pronto el hijo de Albión se detiene ante una calavera de hombre y pregunta: ¿De quién es esta calavera? —Señor, responde el italiano, esa es la calavera de San Pedro.—Al día siguiente repite el inglés la visita, y hallando otra calavera pequeña, de niño, pregunta al cicerone: ¿Y esta calavera de quién será? El italiano, olvidado de su respuesta anterior, le dice: Milord, es la calavera de San Pedro!—¿Pues no me dijisteis ayer que era la otra?—¡Ah!, responde cogido el cicerone, es que esta es de cuando era niño...

Esta anécdota y los pugilatos entre Jaén y Madrid discutiendo la autenticidad de sus respectivos lienzos de «La Cara de Dios» nos traen a la memoria los siguientes versos del inolvidable Felipe Pérez, atribuidos al sacristán de cierta iglesia, que pondera las reliquias de su templo a cierto turista andaluz:

—Una calavera,
la de San Alejo.
—Pero esa sería
de cuando era viejo,
porque en Huelva guardan,
porque no la roben,
otra calavera
de cuando era joven...!!!

* * *

Había dicho tantos disparates históricos un joven, que otro le interrumpió, diciéndole:

—Pero... ¿has leído a Mariana?
—No, no la he leído.
—Me refiero al Padre Mariana.
—¡Ah! Creí que te referías a la madre.

* * *

El que no quiera ver locos
en este mundo embustero,
debe encerrarse en su cuarto
y hacer pedazos su espejo.

Pensamientos

—La paciencia es la llave de la alegría.
—Mil bandidos no serían bastante para robar a un hombre desnudo.
—El ladrón que no deja sorprenderse, pasa por el más honrado de los hombres.
—La envidia es algo sucio que la mala educación deja en las gentes.
—Hay en los cielos y en la tierra muchas cosas que no están escritas en los libros.
—Lo que es absolutamente incomparable es también absolutamente inteligible; sólo conocemos relaciones o referencias.

Madrigal

Vi en la mitad del día
Que el sol es obscurecía.
Y fué que le miraste y se apagó
Mi corazón se moría.
Y hoy salta de alegría,
Y fué que me miraste y revivió.

M. P.

Lecturas festivas

En una de las Cortes más liliputienses de Europa, tan pequeña que el ejército se componía de un ministro de la Guerra y dos ordenanzas, estando en igual proporción todos los ramos, quiso dar el príncipe pruebas de cultura, introduciendo la música en sus estados, y encargó al ministro de Hacienda que presentara su presupuesto.

Hechos los cálculos con atención a los recursos, presentóse él a dar cuenta de sus cifras.

—Bien—le dijo el príncipe:—¿qué podemos hacer por los artistas? ¿Habrà orquesta en mi palacio?

—¡Señor!—dijo el ministro, inclinándose con respeto,—en el estado actual del tesoro sólo podremos subvencionar un organillo!

* * *

En la última temporada de baños se cayó a un pozo la mujer de un avaro, pero fué sacada ilesa.

—Puesto que nada te ha sucedido—la dijo el esposo,—debemos alegrarnos de la ocurrencia: te has ahorrado el baño de hoy.

* * *

Me habían dicho que mi amigo Pedro estaba enfermo de mucha gravedad, y fuí a visitarle.

—¿Cómo estás?—le pregunté.

—El médico me acaba de poner en capilla.

—¿Qué dices?

—Figúrate que ha mandado que se me dé todo lo que pida.

* * *

Están administrando el cloroformo a un enfermo para operarle, y no le hace efecto.

—No pierde el conocimiento—dice un médico a su colega.

—Pero hombre—contesta éste,—¿cómo lo ha de perder si no lo tiene?

* * *

El conde de X tiene un criado negro que lleva siempre corbata blanca. Como un amigo manifestase su extrañeza al conde, éste le dijo:

—Es para saber dónde le empieza la cabeza.