

# Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO VI

GIJÓN 12 DE MAYO DE 1917

NÚM. 263

## Sembrando optimismos

.....

Por noticias que hemos transmitido a nuestros lectores, informándoles de las laboriosas gestiones que el bondadoso fundador de CULTURA E HIGIENE e incansable promotor de esta obra social viene realizando durante su estancia en Madrid, se comprenderá que en él aumentan los entusiasmos y se reafirman sus inquebrantables propósitos de cumplir, con creces, todos los compromisos y obligaciones morales contraídos al crear esta Revista.

Bueno es recordar de cuando en cuando esos ejemplos de perseverancia, a prueba de todo género de sacrificios, por lo que puedan servir de estímulo a cuantos han sabido también sacrificarse, poniendo sus esfuerzos al servicio de esta obra de progreso.

Es necesario prevenirse contra el escepticismo abrumador, deprimente y egoísta que lo invade todo, llevando a las conciencias la duda y la vacilación, y matando las energías de la voluntad.

Apercibidos nosotros de esta enfermedad moral de los presentes tiempos, hemos sabido vencerla, en gran parte, practicando una activísima labor creadora de cosas, de organizaciones, de hechos, dando forma tangible y palpable a las ideas y a las teorías.

A la intensísima difusión teórica e idealista por nosotros practicada han seguido, como la sombra al cuerpo, concreciones plásticas, en las que se esbozaban las ideas en la realidad.

Incontables son estos hechos de propaganda práctica. Doce Asociaciones perfectamente organizadas, donde cientos de ciudadanos laboran en esos círculos de acción, son otros tantos argumentos formidables que no dejan lugar a duda. Porque esas Asociaciones de Cultura e Higiene son organismos vivientes, en los que cada socio cumple un fin, ya actuando en las funciones directivas, ya trabajando en la realización de alguna iniciativa beneficiosa, ya estudiando los remedios que puedan ponerse a las necesidades de orden moral y material que en los barrios se dejan sentir, ya, en fin, ilustrándose con los medios creados en esos Centros y comunicándose entre sí la instrucción y la cultura que cada uno va adquiriendo y asimilando.

De esa incesante germinación de ideas y actividades, son frutos esas múltiples cosas ya realizadas por las Sociedades hermanas, de todos conocidas. Y a medida que esa organización se vaya consolidando y las cooperaciones vayan aumentando y la práctica vaya dando ceteras enseñanzas para el mejor cumplimiento de esas misiones sociales, ¿qué duda cabe que los éxitos han de ser más continuados y positivos, hasta que su evidenciación lleve el convencimiento de su eficacia a los más escépticos y descreídos? Pues todos estos resultados estaban previstos, obedeciendo a un plan conscientemente trazado con la vista puesta en la realidad misma de la vida, en el estado de conciencia que acusaba una postración mortal de la voluntad colectiva, que era necesario reanimar por medios enérgicos y con obras que llegasen al corazón, a la inteligencia, a los sentidos de las gentes.

Hemos citado como hechos que demuestran la eficacia de nuestra labor la organización de esas Sociedades que constituyen una poderosa fuerza virtual. Pero ¿es que hemos de volver a reseñar cuanto alrededor de esas Asociaciones hemos puesto en movimiento y cuantas cosas hemos practicado para atraer hacia ellas la atención pública, hasta llegar a la formación de esas grandes falanges de la cultura social? Ello sería tarea prolija e innecesaria, puesto que en la memoria de todos estarán los actos resonantes, los certámenes y concursos culturales, las fiestas naturistas, como la de la Flor, las excursiones, el reparto de libros y múltiples impresos de propaganda, el estudio de utilísimos proyectos, como la construcción de edificios propios para las Asociaciones, y las mejoras de los que actualmente ocupan, la obtención del valiosísimo concurso que han de prestar personalidades de gran relieve en el mundo de la ciencia, el arte, la cultura y la administración pública; y, en fin, otras mil gestiones que silenciosamente vamos practicando y que se relacionan con la vida de estos Centros, que por sí mismas se hacen notar, traducidas en esas prosperidades alcanzadas en poco tiempo, y no, ciertamente, por obra de un milagro.

Sí; todo esto, repetimos, lo exponemos como ejemplo estimulante que preste vigor a las iniciativas de los que puedan sentirse heridos por el escepticismo y la duda, y a los que aún

permanecen alejados de esta actuación bienhechora.

Y no crean los vacilantes, los pusilánimes, los desconfiados que nos presentamos ante ellos cual si ya no nos quedara nada más que hacer. Pues la magnitud de esta obra es tanta, que vislumbramos que aun apenas la hemos empezado.

Según pasan los años vamos notando que aumentan las atenciones y las exigencias de trabajo y ayuda para que la obra que se agranda no se estacione y haga el más leve punto de parada en el camino.

Así se ve como su propulsor no descansa en su tarea. Y hasta en las temporadas que se ausenta de esta villa se dedica a trabajar, a estudiar, a gestionar todo cuanto pueda ser útil a la cultura popular por él patrocinada, con incontrastables y evidentes éxitos.

A este propósito nos remitimos a las noticias que hemos dado a nuestros lectores en el número 261 de esta Revista.

No las hemos de repetir hoy. Sólo las recordamos para avivar la fe y el optimismo que necesariamente son los efectos morales que tan halagüeñas noticias causaran en el ánimo de los asiduos lectores y lectoras de CULTURA E HIGIENE.

Y con ello abriremos el corazón a la esperanza de que se acercan nuevos días de alegría y satisfacción para todos los que luchan y trabajan por el triunfo de esta noble causa, a medida de sus relativas fuerzas, pero con insuperable entusiasmo y sabiendo permanecer invariablemente fieles y adictos a esta hermosa hermandad cultural.



## NOTAS DE VER Y OIR

.....

Los pueblos, como los hombres, son pobres y endémicos, según el cumplimiento de sus deberes como partes constitutivas de la humanidad.

Los pueblos, como los hombres, distínguense por la modalidad de su carácter, violento o apacible.

Pero todos los pueblos, como todos los hombres, tienen un mismo anhelo, y sienten un mismo impulso, y llevan todo su pensar a la ejecución de sus deseos: esto es, la renovación de sus costumbres tradicionales por otras nuevas que los conforte del tedio y de la monotonía de la vida.

Así, en España vemos como la «afición» ensancha sus dominios en lo nuevo y hunde lo viejo en los abismos profundos del olvido.

Hablemos algo de ello.

### LA AFICIÓN

Evidentemente, la afición a «algo» es lo que solaza nuestros sentimientos. Pero si la afición

degenera en pasión, lejos de solazarlos, los mata.

Un aficionado discute en lo hondo todo lo que es digno de su afición. Un apasionado no puede discutir jamás, porque tiene toda su afición estancada en el lodo de sus apasionamientos.

Por eso en estos tiempos de renovación es muy justo mostrar la modalidad de los que se distinguen de los prejuicios tradicionales; y al mentar esa innovación de costumbres, hablo del triunfo de Olimpo sobre Cúchares.

### EL DEPORTE

El deporte triunfa, porque el deporte engrandece a los hombres; los hombres engrandecidos, elevan los pueblos; hombres y pueblos grandes hacen feliz a la Humanidad.

La Humanidad feliz, destierra a los jebos; y los jebos braman de rabia, porque son apasionados de la tradición abominable.

El murmurio imponente de las pasiones que se encrespan; el ideal augusto espoleando los cerebros; la lucha titánica que en huellas de sangre escribe una historia. Una historia brutal, real y no ideal, pero historia al fin. Lo retrógrado y abominable de un lado, de otro lado lo nuevo, la idea infante que amorosa amamanta con sus pechos inefables la innovación bendita. Son dos fuerzas inmensas que quieren apoderarse del «hoy» y del «ayer», que se baten con espantosa furia, como Roma y Cartago, y en cuya epopéyica lucha una será vencida.

Las legiones del deporte, como los persas en las Termípolas, son muchas, y atesoran ideales redentores de cultura, como las legiones juveniles de la cultura de Atenas. La fe en la cultura, dales raíces hondísimas y ramificaciones que nadie sería capaz de exterminar; por eso vencerá Olimpo.

Sobre los escombros de la tradición, cegando sus guaridas, edificará el Deporte sus palacios.

\* \* \*

El Deporte es nuevo en nosotros, porque antes no lo practicamos. Y como todo lo nuevo que tiende a sustituir lo viejo, es combatido sofisticadamente por los apegados inconscientes a la tradición.

Los fuegos pasionales desesperados hacen supremos esfuerzos por fulgurar aún; pero una ráfaga sacrosanta, venida acaso de sublimes playas, mantienen apocadas, mortecinas las cenizas del pasado.

El Deporte tiene mucho de cultura, y la cultura es la esencia de todos los ideales. El ideal es el alma de los pueblos, que son grandes según la calidad y cantidad del ideal. Esparta, engrandeciose en los ejercicios atléticos; pero Atenas llegó a mayor grado de perfectibilidad,

porque supo engrandecer su cultura en los ejercicios del Deporte y del Espíritu, basando toda su actuación moral en la máxima inmortal del filósofo griego: *Mens sana in corpore sano*.

Pero para muchos el Deporte es algo bruto, reñido con el sentimiento noble; y esto es un gran error de los que así piensan.

El Deporte es el tónico que reconstituye los cuerpos enclenques, dándoles vigor, fortaleciéndoles muscularmente, creándoles en el desarrollo físico, y haciéndolos útiles para los pueblos.

El trabajo es el más sublime de los deportes, y el trabajo es el Deporte que da vida y bienestar, es el alma, el ideal levantado de los pueblos.

EN FIN...

Por el ejercicio atlético, España verase libre de estériles diversiones, depravadas y sangrientas, que inevitablemente la conducirían a su degradación moral y a su material miseria.

Y abiertas las fuentes purísimas del Deporte, todos los prejuicios abominables de la tradición quedarán anegados en la Cultura física, y una inefable aurora de felicidad brillará en el aureo cielo de nuestros ideales.

Será el triunfo de Febo sobre Eufrona...

FLOR NOEP.

Pensar que con sólo despertar la afición a los deportes nosotros seremos vigorosos, sanos y aptos para las luchas de la vida, sin despertar antes la afición a vivir, es un error, y para esto hay que convencer a la gente de que es necesario comer, respirar y vivir higiénicamente, y que para educar, para utilizar la fuerza es preciso crearla.

## La tuberculosis y su profilaxia social

### IV

La peste que fué el azote más grande que conoció la Humanidad durante muchos siglos, y de la cual se puede afirmar que constantemente demostró que producía estragos superiores a las mayores guerras, incluso la que ahora sufre Europa, ya que 2, 3, 4, 5 y más millones de soldados que perezcan en esta guerra incoparable..., y 10, 20, 30 poblaciones que queden asoladas y ruinosas, nada representan con relación a la peste, la cual ofrecía a menudo el caso de que naciones con muchos millones de habitantes, por ejemplo, y en el transcurso de breves años,

quedaban reducidas al 40 o 50 por 100 del censo que anteriormente tenían y las dejaban hasta sin médicos. Y esto sucedía un año y otro año, durante siglos, de tal suerte, que la historia de las epidemias de peste ha quedado con la justa fama de ser la historia cuya lectura más aterra. Pues bien, ese terrible azote ya hoy tampoco entraña ningún peligro para un pueblo adelantado, ni debe nadie preocuparse con él, si se dispone de elementos, realmente sencillos y de un personal inteligente, y se tiene en este personal sanitario y en los ciudadanos la docilidad y capacidad necesarias para saber prevenirse. Basta actuar de buena manera, con el propósito de perseguir el germen (¡son las grandes maravillas de la Ciencia, las grandes sorpresas que nos está ofreciendo!) en sus esenciales propagadores, las ratas, y basta evitar sencillamente que el individuo enfermo, pueda estar en contacto con roedores que le sirvan de transmisión, porque recogen el germen y lo llevan de uno a otro sitio. De la peste se sabe que de persona a persona, por ejemplo en la peste bubónica, no se determina el contagio.

El contagio se produce, en cambio, cuando se trata de la peste neumónica, por medio del aire, porque la peste neumónica determina una pulmonía grave; y con el esputo y las partículas de salivas expulsadas por la tos, el germen puede ir al ambiente y respirarlo fácilmente las personas que estén cerca. Pero la peste bubónica, como he dicho, parece demostrado que no se propaga de persona a persona: se puede estar en contacto con el enfermo y si se evita la transmisión de los gérmenes, de los que son portadores principalmente los roedores y otros agentes vivos, no hay propagación. Esta doctrina se ha sostenido en la última Conferencia internacional sanitaria de 1912, a la que tuve el honor de asistir representando a España. Es de advertir que se hicieron declaraciones acerca de que no eran solamente las ratas, sino que había también otros animales que podían propagar los gérmenes morbosos; pero quedó establecido que su influencia era tan inferior que realmente no tenía importancia. Hoy día, el tratamiento fundamental de la peste, para evitar que se propague de unos en otros sitios, que de Africa, por ejemplo, donde la tenemos, puede venir a España, se reduce, sencillamente, a impedir, con poderosas desinfecciones, que las ratas que traen los barcos, y que son las portadoras del germen, puedan saltar a tierra: de aquí que la desratización de los barcos sea la operación profiláctica más importante en la lucha contra dicho azote. ¡Ved a qué extremos tan sencillísimos se han reducido estos graves problemas que durante muchos siglos preocuparon a la clase médica!

DR. ANGEL PULIDO

## Del orgullo

Nunca se concederá bastante atención a los peligros que resultan del orgullo, ni la tarea de preservar de él a los niños desde su más tierna edad; para esa empresa se requiere que los padres sepan bien lo que es el orgullo y conozcan los síntomas o indicios por los cuales se manifiesta.

El orgullo es un concepto exagerado del propio valer así como de las aptitudes y derechos que le acompañan. Los orgullosos no quieren reconocer los derechos y los méritos de los demás, ni sus opiniones y menos someterse a ellas; al contrario, desean imponer a todos su modo de ver, juzgan y critican todo lo que a él se opone, y no creyéndose obligados a obedecer a nadie, exigen en cambio absoluta sumisión a sus particulares juicios y deseos. Y si en ocasiones dan oídos a alguno, no lo hacen porque a ello se crean obligados, sino únicamente porque les conviene.

Semejante disposición, aunque nociva a todas las edades, es absolutamente fatal en la juventud, tanto para el conocimiento de la verdad, para la vida material y adelantamiento espiritual. La naturaleza providencial da a los jóvenes aptitudes precisamente contrarias a las que poseen las personas de edad proveya. El hombre maduro, merced a los recuerdos y nociones que debe a su propia experiencia, se forma opiniones que, comprobadas y aquilatadas por el tiempo, pueden ejercer una influencia acertada y saludable.

La juventud, al contrario, posee escasos conocimientos de la vida y carece de experiencia; pero en cambio sus sentidos están más dispuestos y prontos a recoger de fuera lo que puede contribuir a formar su ser moral. Cuando, yendo en contra de este orden natural, el hombre deja para la vejez la adquisición de los conocimientos que le son necesarios se expone a que ni la vista, ni el oído, ni la memoria sean entonces bastante vigorosos, ya que una instrucción tardía no le reporta casi ningún beneficio. De igual suerte, cuando los jóvenes se ponen a juzgar y criticar antes de poseer los conocimientos y experiencia necesarios, lo hacen sin provecho para nada ni para nadie; no sólo malgastan en vanas críticas el tiempo destinado a su formación intelectual, sino que se incapacitan para instruirse por propia experiencia.

El hombre que sabe discernir lo justo, bello y útil, se lo asimila en cierto grado y aumenta en proporción su propio valor. Si, en lugar de observar lo que puede serle útil, la juventud no aprende más que lo defectuoso o reprobable en

los demás ¿qué provecho podrá sacar de ninguna cosa?

Ciertos padres se figuran que, al emitir dictamen y dar opinión sobre cosas y personas, enseñan a sus hijos a juzgar, y encastillados en semejante convicción no se percatan de fallar sobre todo y sobre todos, sin perdonar censura ni crítica en presencia de los individuos de su familia, sin tener en cuenta que procediendo así enseñan a sus hijos la maledicencia y la desconfianza, habituándolos a la murmuración femenil.

La crítica es fruto de otoño; y el que la recoge en primavera recoge el fruto verde y mal sazonado.

No faltan personas que consideran el orgullo como un sentimiento de dignidad hijo de la conciencia del propio valer; pero tal concepto parte de una idea errónea de la dignidad y el orgullo.

El orgullo se apoya en la mentira, que consiste en tener el individuo un concepto exagerado de sí mismo, en juzgarse falsamente y en atribuirse dones de perfección y jactarse de impropio y relativo mérito.

El orgulloso no tiene otra mira en todas sus cosas que su propia persona, lo refiere todo a sí y de todo juzga según su propia manera de ver; es el eje sobre que giran sus pensamientos, y lo que hace para sí mismo lo exige también a los demás.

Del orgullo nacen la vanidad, la presunción, la hipocresía, la desobediencia, la terquedad, la dureza para con los inferiores, la aspiración a dominar, las discordias, la ingratitud y el escepticismo

Si tales son los síntomas del orgullo, el mejor medio de vencerle es domar las malas inclinaciones ejercitándose en las virtudes contrarias y sobre todo en la humildad.

Esta virtud se fecunda en el conocimiento y amor de la verdad, la cual exige un desarrollo intelectual que el niño no puede tener todavía; pero si los educadores poseen esta noción y amor, hallarán en las circunstancias ordinarias de la vida, numerosas ocasiones de inculcar a los niños ideas de su relativísimo valer y de que aun el hombre por sí solo, sin unir su esfuerzo al de todos los que integran la vida y la armonía social, no es nada ni puede nada.

Este orden de consideraciones sobre la humildad y otras virtudes contrarias al orgullo funesto será objeto de otro artículo.

\* \* \*

—Un ilustre pensador, queriendo significar la tenacidad extrema con que el orgullo se pega al alma, decía que no se separa de ella sino algún tiempo después de la muerte...

## Digno de imitarse

En algunas escuelas de los Estados Unidos se enseña a los pequeños un gran número de hechos, al parecer insignificantes, pero encaminados a hacerlos útiles a sus semejantes. He aquí algunos ejemplos:

«Es peligroso beber agua en vasos que están a la disposición de todo el mundo en lugares públicos. Se les explica breve y claramente por qué hay peligro en esto.

«Se explica con la ayuda de dibujos en color cómo es el cumaque o hiedra venenosa—planta muy común en la campiña norteamericana, y cuyo contacto produce erupciones dolorosas—a fin de que al pasear por el campo la sepan evitar y enseñar a otros a evitarla.

«Se dan instrucciones sobre el modo de rotular las substancias venenosas y las precauciones con que deben guardarse las medicinas para prevenir equivocaciones desastrosas.

«Se enseña el modo de prestar auxilios a personas que sufren golpes o caídas, que se hallan sofocadas por el gas o se sacan del agua semiahogadas, etc., etc.

Para que estas enseñanzas den resultados, se exige a los niños que cada semana informen por escrito de lo que hayan hecho prácticamente en relación con ellas. Hemos visto algunos de estos informes: una niña de ocho años escribe que se ha propuesto arrojar de las aceras cuantas cáscaras de frutas encuentra en ellas, con peligro para los transeuntes y que procura acostumar a sus hermanos y amiguitas a que no las tiren donde puedan causar daño. Otro obligó a unos obreros a regresar a la obra a encender los faroles rojos que indican peligro, y que ellos olvidaron poner para la noche en los alrededores de una excavación. Y de esta clase hay centenares de informes, y se observa que cada niño procura sobrepasar a sus compañeros en la ejecución de acciones útiles a sus semejantes y a sí mismo.

Esta enseñanza de cosas tan baladíes y sencillas, aparentemente es de incalculable transcendencia. Modifica la psicología del niño; lo acostumbra a prever y evitar peligros y le enseña a ser útil a sus semejantes. La nueva asignatura contribuye, sin duda, a dulcificar las asperezas de la niñez rebelde e inexperta. ¿No valdrá la pena ensayarla en otras partes? Acaso no sirva para formar «grandes hombres»; pero tal vez valga más una cosecha de hombres buenos...

Muy conveniente fuera que se adoptase este método de enseñanza en nuestras escuelas, para que los niños salgan de ellas no solamente con la cabeza llena de teorías, sino sabiendo además cosas útiles para andar por el mundo y con el corazón formado para practicar el bien.

## La bondad

Cerca del mar, en el centro del extenso y bien cultivado jardín, se alza majestuoso, el palacio de los marqueses de R... célebres en toda la comarca, por su honrado comportamiento y cuantiosas riquezas.

Habitan este palacio, juntamente con sus dos hijas que acaban de aparecer en el dintel de una de las puertas que da paso a dicho jardín.

Morena es la mayor, y se llama Pura.

Rubia la otra, y responde al nombre de Nieves.

Ambas son hermosas, las dos, jóvenes y esbeltas.

Visten elegantes batas de bordado nipsis rosa. Sus rostros son el espejo de sus almas buenas, y en ese instante, la más franca alegría se refleja en ellos.

Hablan y rien como dos buenas amigas que se comprenden perfectamente.

Oigamos su conversación.

Pura.—¡Cómo me entusiasma la Primavera! ¿No observas, hermana mía, que durante esta estación, el Sol brilla más intensamente; las flores lucen más bellas galas, exhalan mejores perfumes y los pájaros trinan con mayor dulzura?

Nieves.—Efectivamente, sobre todo en este mes de Abril, percibe el ambiente saturado de música y aromas, y la naturaleza, toda embriagada de música y amor.

Pura.—Vamos, pues, a cortar flores para hacer los ramos que han de guarnecer hoy nuestros salones. Hoy ¡el gran día! ¡cumpleaños de papá y por consiguiente, brillantes fiestas en casa!

Nieves.—Mira, allí hay un rosal que tiene rosas en gran cantidad y son muy bellas. Voy a cogerlas.

Pura.—¡Ten cuidado, pues son rosas que tienen espinas!

Nieves.—Mejor; así tendrán más perfume. ¿Ignoras, acaso, que las rosas que carecen de espinas, por lo general tienen escaso aroma?

Pura.—No; no lo ignoro: a las rosas se les puede comparar en este sentido con las mujeres, teniendo en cuenta que las espinas de éstas, las constituye su virtud. La rosa que no tiene espinas y la mujer que carece de virtudes, embalsaman poco o nada el ambiente que las rodea.

Nieves.—Tienes razón, y ahora vamos a sentarnos para formar los ramos con el mayor gusto posible.

Primero, este lirio... dame claveles... rosas... más rosas... ¡Oh! dime hermana ¿por qué soy tan dichosa?

Pura.—Porque eres buena.

Nieves.—Vaya una respuesta. Otras hay que son buenas y no son felices, y en cambio vi-

ven en la más brillante posición, personas cuya bondad deja mucho que desear. Dí mejor que soy dichosa, porque soy joven, bella y rica.

Pura.—Vuelvo a decirte que eres feliz, porque eres buena y no por estas cualidades que has citado y que son, en verdad, auxiliares poderosas que contribuyen a tu dicha; pero ellas, por si solas, no pueden constituir la en modo alguno.

Para convencerte de lo que te he dicho, bastará que recuerdes a Matilde, nuestra excompañera de colegio, más rica, más bella y tan joven como nosotras y sin embargo, completamente desgraciada.

Tú sabes que era el genio del mal y que por ello, se veía sujeta a continuos castigos. Ya mayor, cuando sus padres la hicieron salir del Colegio para presentarla en sociedad, se manifestaron en ella con toda pujanza, los defectos que de niña ocultaba en parte, por miedo a los profesores.

Fueron víctimas de su mal comportamiento sus padres, la servidumbre y el círculo de sus relaciones.

Al presente, casada ya, en su hogar, apesar de toda su riqueza, un nido de disensión y de odio.

En cambio, ahí tienes a nuestra exsirvienta Camila. Ella es feliz con todo y ser pobre, y es feliz porque es buena y la persona verdaderamente buena, ni puede ser pobre, ni puede ser tonta, ni puede ser desgraciada.

La bondad es hada que convierte todos los defectos en cualidades.

El ser más vicioso, el más pobre, el más ignorante y por consiguiente el más desdichado puede transformarse en rico, sabio y feliz, haciéndose bueno.

Nieves.—De cuanto me has dicho, saco la consecuencia siguiente: Bondad quiere decir felicidad, y maldad, infelicidad. Ahora bien, como yo quiero ser muy feliz, dime, ¿para andar constantemente hacia el Bien, desterrando todas aquellas imperfecciones que se interpongan en mi camino, entorpeciendo mi marcha, qué debo hacer?

Pura.—Primero estúdiate tú misma para que conociéndote puedas dominarte si alguna pasión quisiera alterar tu tranquilidad.

Segundo: Educa convenientemente la sensibilidad.

Tercero: Cuida de tu voluntad para que reúna todas aquellas cualidades que contribuyen a labrar la dicha propia y ajena.

Nieves.—¿Pero cómo podré lograr tan excelentes resultados?

Pura no contesta; con las flores sobrantes de los ramos, forma letras sobre el suelo del jardín. Cuando termina, Nieves lee: EDUCACIÓN, CULTURA.—ANTONIA G. PRADET

## Por la higiene de la alimentación

La importancia del régimen alimenticio no suele revelársenos hasta que empezamos a padecer del estómago, a engordar demasiado, a enflaquecer más de lo conveniente o a sufrir de la gota o de otra dolencia. Llegado ese caso, recurrimos a las drogas; experimentamos algún alivio, debido probablemente a la fuerza de la imaginación, y al fin y a la postre venimos a encontrarnos mucho peor que al principio.

En términos generales, diremos que en buenos principios dietéticos, el hombre no puede vivir bien con cualquiera clase de alimentos, y que le aprovechan mucho más los peculiares de su país que los de suelo extraño o los preparados especialmente.

Ahora bien, para que la máquina humana pueda dar el máximo de su rendimiento con el menor esfuerzo posible del aparato digestivo, es necesario establecer un sistema de alimentación adecuado.

Se acostumbra comer lo que a mano viene, lo que en el mercado se nos presenta a la vista, sin ningún plan de elección. Y si alguna idea preconcebida tenemos, es contra la verdad, como vamos a ver en seguida.

Se da el caso de familias cuyos individuos comen mucho y están, no obstante anémicos y atacados constantemente de enfermedades intestinales. Examinemos la causa en uno de ellos, en el padre, por ejemplo. De lo que pierde diariamente, término medio,  $\frac{8}{10}$  (o cuatro quintos) son *elementos respiratorios*, es decir, grasas e hidratos (195, 214),  $\frac{2}{10}$  (o un quinto) son *elementos albuminosos*. Le dan un alimento de  $\frac{8}{10}$  de carne y  $\frac{2}{10}$  de vegetales. Resultado: que *no ha ingerido las grasas e hidratos que necesitaba*, y, por lo tanto, está anémico; y ha ingerido *demasiada* albúmina, la cual le sobra, *ensuciándole el intestino* y predisponiéndole al tifus.

Y lo curioso es que esta anemia y este des-arreglo intestinal le cuestan caros, pues la carne que se los ocasionó le costó veinte veces más dinero que el alimento que le hubiera convenido...

Sean estos ligeros datos un botón de muestra por el que se pueda apreciar algo la necesidad de acomodar el régimen alimenticio una combinación de comestibles cuyas sustancias nutritivas puedan reparar el desgaste de los diferentes sistemas del organismo.

Para esto examinase el cuadro de alimentación que hemos publicado en «Vida Femenina» del número 260 de esta Revista.

Y mientras llevamos otro día a la misma sección, dedicada a la enseñanza de la mujer, un amplio y detallado estudio de lo que debe ser una cocina previsora, económica y científica recomendamos a las lectoras que fijen su atención

en los anteriores datos para iniciarse un tanto en el conocimiento elemental de estas reglas y principios de alimentación racional e higiénica.

Pero aunque para concretar demos el término medio de los alimentos que hayan de combinarse, téngase presente de antemano que no todo el mundo debe someterse a un mismo régimen alimenticio.

En invierno se aumentarán las grasas; en verano los refrescantes.

Un intelectual debe preferir sustancias ricas en fósforo como los sesos y las lentejas; un labriego, alimentos hidratados. Un adolescente no comerá lo mismo que un niño de tres años o que un viejo de ochenta.

Estas deducciones son, claro está, de sentido común y variaciones accidentales de la doctrina sentada.

Para terminar estas insinuaciones, diremos que son alimentos completos, es decir que por sí solos pueden alimentar a una persona y mantenerla robusta, la leche, el pan de trigo y los huevos. No es que sean los que contienen mayor cantidad de elementos nutritivos, sino que éstos están en tal proporción, que corresponden a la pérdida normal del cuerpo humano.

No obstante, conviene alternar estos alimentos.

Un régimen excesivamente lácteo, oveo o glúteo, sólo por prescripción médica debe seguirse.

### CURIOSIDADES

Las hojas de todos los geráneos malvastas tienen la propiedad de curar pronto las cortaduras, raspones y otras llagas de esta especie. Se toman una o muchas hojas de esta planta, se machacan sobre un lienzo y se aplican así sobre la llaga.

Sucede frecuentemente que una hoja basta para curarla. Se pega fuertemente a la piel, favorece el contacto de las carnes y cicatriza la herida en poco tiempo.

Es bueno que todos sepan esto, pero sobre todo los habitantes de los campos, que tienen tan a la mano un remedio tan bueno.

\* \* \*

En los ferrocarriles del Estado de Bélgica hay un servicio tan útil como importante: el de los vagones hospitales, con ocho camas portátiles, un dispensario, un cuarto para operaciones y un completo surtido de todo cuanto pueda necesitarse para las curas.

Los coches son de quince metros de largo.

\* \* \*

La observación de hechos ordinarios permite valorar la velocidad aproximada del viento: la brisa débil, de 1 a 4 metros por segundo, agi-

ta las banderas y las hojas de los árboles; de 4 a 7 metros agita las ramas débiles; de 7 a 11 metros agita las fuertes; de 11 a 17 sacude los árboles; de 17 a 20 rompe las ramas, y de 20 a 25 ya produce destrozos en los tejados; en junto seis velocidades diferentes. Se puede registrar la fuerza del viento con arreglo a esta escala, de 1 a 6.

\* \* \*

El polizonte más rico del mundo es, sin disputa, uno de Nueva York, llamado Juan O'Leary, el cual, según rumores, posee más de seis millones de pesetas en fincas urbanas y rústicas.

Se ha casado con una maestra de escuela, y han acudido al banquete de boda más de quinientas personas de las tres mil que se calcula fueron a presenciar la ceremonia religiosa.

### NOTAS SUELTAS

En la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos disertó ayer, a las nueve de la noche, sobre el tema «Contrastes» el notable químico y cultísimo profesor D. Nicolás Elías Ozalla.

A dicha hora ya había entrado en máquina este número, no siéndonos posible dar en él la impresión de aquel interesante acto cultural.

\* \* \*

La visita colectiva de los culturales de esta villa y su concejo a la Sociedad de Cultura e Higiene de Cabueñes-Deva, se verificará el próximo domingo, día 20 del actual.

\* \* \*

El pasado domingo por el personal de «Paz y Caridad», se practicó vacuna gratuita en la Sociedad de Cultura e Higiene de la Calzada.

\* \* \*

La misma benemérita institución gijonesa enviará personal sanitario para vacunar a cuantas personas se presenten mañana por la tarde en la Sociedad de Cultura e Higiene de Pumarín y Rocés.

\* \* \*

Ha fallecido en esta villa la virtuosa señora Doña Filomena Alvarez García, viuda de Sala.

A los apenados hijos de la finada, a toda su apreciable familia y, especialmente, a su hermano el inteligente artista y acreditado maestro de pintura D. Nepomuceno Alvarez, les enviamos nuestro pésame más sentido.

\* \* \*

La Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares está repartiendo entre sus socios y vecinos de aquella barriada un manifiesto impreso, propagando las ideas y los fines que persigue este activísimo centro vecinal.



## Rarezas y extravagancias

Entre las particularidades que se dice tenían ciertos hombres célebres citamos las que se refieren a algunos de ellos:

*Alceo, Esquilo, Aristófanes*, escribían bajo la influencia del vino. *Bacon, Milton, Warburton, Alfieri*, no trabajaban sino al son de la música. *Hobbes, Corneille, Malebranche* componían con más inspiración en la oscuridad, al paso que *Mezeray* tenía necesidad de luz artificial hasta en pleno día. *Goethe* escribía andando; *Descartes* y *Leibnitz* por el contrario practicaban la «meditación horizontal.»

Estos gustos singulares o extraños, estos hábitos adquiridos no deben confundirse con otras impresiones instintivas que, aunque raras y extravagantes, se relacionan íntimamente con la misma naturaleza del hombre, en sus extravíos y en sus anomalías, tales como las que hemos citado en nuestra anterior *Miscelánea*.

### ¡Refugio!...

Como busca el piloto diestramente,  
defendiendo la nave carcomida,  
un rincón en la costa apetecida  
donde clavar del ancla el corvo diente,  
así del mundo en la corriente  
cansado de los mares de la vida  
busca en la paz de la mujer querida,  
puerto feliz el corazón ardiente.  
Dichoso aquel, que por bondad del cielo,  
halle en el regazo de una esposa  
el arribo feliz a su ventura.  
¡Playa de amor y de eternal consuelo;  
para el goce del alma, cuán hermosa,  
para el bien de la vida, cuán segura!

### Pensamientos

—Cuando se quiera penetrar la esencia de una cosa, hay que atravesarla de parte a parte como con aguja.

—Los celos son el veneno del amor.

—Más difícil es vencernos a nosotros mismos que a nuestros enemigos.

—Por muchos descubrimientos que se hayan hecho en el país del amor propio, aún quedan muchas tierras desconocidas.

—Noble es aliarse con la verdad, aunque hayamos de compartir con ella el mendrugo de la pobreza.

—Los desgraciados son profetas algunas veces.

—La fe brilla como las armas cuando la agitan los vientos de la tribulación.

—La fuerza por sí sola es despreciable. Únicamente merece respeto cuando se pone al servicio de la justicia.

Haciendo la limpieza en el despacho de un autor, barrió el criado una comedia manuscrita. Cuando el poeta se enteró de lo ocurrido, hubo una escena espantosa.

—Señor—dijo el criado aturdido,—yo compraré otra en la librería.

—¡Bárbaro!—replicó el autor.—¿Sabes lo que has hecho? Has tirado a la basura a Carlo Magno.

### Cantares

En el cielo ayer conté  
muchos miles de luceros;  
con sentimiento noté  
faltaban tus ojos negros.

El día en que no te veo,  
para mí es triste y sombrío,  
igual que para las flores  
es sin sol y sin rocío.

Tantas cosas como inventan  
y aun no pudo inventar nadie  
cómo se arranca el querer,  
cuando en nuestras almas nace.

### Lecturas festivas

En el Niágara, escuela de natación.

Un señor grueso entreabre la puerta de su cuarto:

—¡Bañero! ¿Qué sucede aquí? Me han robado el pantalón.

—No es posible, señor. Aquí no entran ladrones. Voy a ver: debe ser equivocación.

Al cabo de cinco minutos, el señor, que está todavía con el uniforme primitivo del Paraíso terrenal, llama de nuevo al bañero.

—Señor, no encuentro su pantalón de usted. ¿Está usted seguro de haberlo traído?

\* \* \*

—¿Cuánto vale de aquí a Zaragoza?—preguntó un aragonés al que despacha los billetes del ferrocarril.

—Ocho reales—contestó el empleado.

—¡Rediez, pues no es poco caro ¿Quiusté cuatro?

—Aquí no se regatea.

—¡Rediez! ¿Quiusté seis?

—No.

—Diga usted; ¿podría llevar a Zaragoza mi perrico?

—En la perrera, tomándole billete.

—¿Y cuánto vale?

—Dos reales.

—Pues bien: déme usted dos billetes de perro.