

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO V

GIJON 8 DE ENERO DE 1916

NÚM. 193

Contra-tuberculosis

.....

Siendo la higiene en el concepto moderno ciencia eminentemente social, llamada a evitar hasta donde sea posible las enfermedades y cerrar los caminos al desarrollo de plagas terriblemente mortíferas, cual la tuberculosis, por medio de una constante actuación del poder público, imponiendo leyes y preceptos sanitarios sabiamente previsores, misión de los higienistas y deber de todos los ciudadanos que por uno u otro medio puedan ejercer autoridad moral sobre el pueblo, será principalmente crear alrededor de todos esos nuevos preceptos un movimiento favorable de opinión.

Las leyes mejor inspiradas, las disposiciones más certeras, serán siempre impotentes e ineficaces si tropiezan con la resistencia activa o pasiva del pueblo para quien se dictaron. A los legisladores y a los gobiernos puede exigírseles un constante estudio de las imperfecciones y males de que adolece el organismo social, para que sea posible dirigir su iniciativa consciente en pro de los intereses sanitarios comunes, pero no se les puede pedir el milagro de que transformen de súbito y únicamente con su esfuerzo, a un país que no colabora en la obra de su propia reconstitución.

CULTURA E HIGIENE, nacida al calor de estos convencimientos, promete una vez más no desertar del puesto a que la llaman sus antecedentes y firmes propósitos, a los cuales no puede hacer traición. Prosiguiendo sin bríos febriles, pero con incontrastable firmeza nuestro apostolado, vamos resueltamente a la lucha contra la tuberculosis, terrible azote que siega en flor millares de vidas, y verdadera afrenta de la humanidad en pleno siglo xx. Esta lucha se acomodará primero a la labor difusiva de cuantas ideas y preceptos se encaminen a formar ese estado de opinión de que antes hemos hablado y que determine una consciente actitud preventiva del elemento popular para que toda medida sanitaria que se dicte tenga el más exacto cumplimiento y se convierta en ley de las costumbres sociales. Después, o casi simultáneamente, acometeremos aquellas obras antituberculosas que preparen un medio inasequible al tremendo mal. Será nuestra primera tentativa la institución en esta villa de la *Gota de Leche*. Reconocido hasta la

evidencia que la miseria fisiológica originada en la deficiente nutrición a que forzosamente están sometidas las familias pobres, crea facilidades increíbles a la iniciación y al desarrollo de la anemia y de la fisis, nada será hoy mejor para cortar bien la marcha de esas dos plagas, que proveer el hogar proletario de medios de alimentar la prole, suministrándole en cantidad necesaria el alimento lácteo indicado por todos los médicos higienistas como salvaguardia segura de aquellos males mortíferos.

Consignada nuestra promesa de ir sin vacilaciones al instituto de la *Gota de Leche*, para lo cual hemos recogido ya todos los antecedentes técnico-administrativos, habiéndonos trazado un plan viable para dar efectividad al proyecto, cúmplenos manifestar nuestro afecto cordial de gratitud al joven e ilustrado médico gijonés don Sabino Acebal García, que noblemente compartirá con nosotros en esta labor, siendo su mejor guía; pues a él le estará encomendada la dirección técnica y medical del nuevo Instituto pro-infancia. Y en él ciframos las mayores esperanzas de éxito de organización y aplicación más convenientes al fin que nos proponemos. Y siguiendo las orientaciones más acertadas y razonables para actuar colectivamente contra la tuberculosis, aconsejaremos las investigaciones sobre ese mal socialmente considerado, que es distinto del aspecto médico de la cuestión, para conocer, por ejemplo, las relaciones existentes entre el número de casos de enfermedad y la densidad de población; entre las casas que habiten los tuberculosos y las profesiones insalubres, como también desde el punto de vista de la influencia que pueden tener para el restablecimiento de la salud, el mejoramiento de la alimentación y la higiene general en las condiciones de la existencia, el trabajo, las costumbres, el alcoholismo, etcétera. Publicar, para educación del público, hojas preceptivas de fácil ilustración; organizar conferencias y propagar por todos los medios esta verdad: que la tuberculosis es contagiosa y evitable; hacer conocer en este sentido por todas partes, los resultados de las investigaciones científicas y mostrar lo que se obtiene con el tratamiento moderno seguido en los Sanatorios, con lo que cada uno puede hacer en su casa. Rectificar antiguallas higiénicas, encauzando las iniciativas en favor de la creación *diversa de Sanatorios, múltiples, circunstanciales*, apropiados

a las diversas clases de la sociedad, para tratamiento de tuberculosos avanzados, recientes; entre los adultos y entre los niños, para cuidados domiciliarios gratuitos, evitando que a estas instituciones se vaya a fontas y a locas, descuidando el acudir en ayuda de los tuberculosos indigentes, distribuyéndoles el alimento y las medicinas que les sean apropiadas, pagándoles el alquiler de una habitación que de momento y preventivamente les aseguren a la vez el aire y la luz y les aisle del contacto común.

Otros muchos aspectos presenta esta lucha antituberculosa y no es posible ni enumerarlos en un solo artículo; trabajemos con fe, constantemente, y acojamos con hondo beneplácito toda colaboración honrada e inteligente, cual la que hoy inicia con unas sentidas cuartillas, que van en otro lugar de este número, el Sr. Acebal García, ilustrado médico al que CULTURA E HIGIENE saluda, agradeciéndole su muy estimable colaboración.

ALCOHOLISMO

Apoyándonos en datos irrecusables de la experiencia, podemos afirmar desde ahora que el alcoholismo es una de las más hondas calamidades de este siglo. Es una enfermedad social que comienza por aniquilar al individuo, pudre después a la familia, rellena los manicomios, abastece los presidios y agota y consume grandes energías en los pueblos modernos.

Van siendo, por otra parte, tan rápidos y enormes los progresos que alcanza el alcoholismo en nuestros días, singularmente entre las masas obreras, que por todos lados se levantan gritos de alarma y defensa contra este terrible azote, señalado ya por muchos pensadores como el estigma de nuestra brillante civilización.

No es por acá, ciertamente, donde tales gritos de protesta se oyen. Escondidos y casi olvidados en este rincón de Europa, nada viene a turbar nuestra plácida indolencia, y apenas si llega hasta nosotros el ruido de la lucha que vigoroso se alza en todos los pueblos civilizados. En esos pueblos donde el Estado, por una parte, ocupándose de estas cuestiones, y por otra la iniciativa privada aunando esfuerzos y organizando la opinión en grandes masas, levantan vallas y se aprestan con firme empeño a una defensa social contra el alcoholismo.

Ante tal espectáculo, sería en nuestro país una obra de sana cultura que alguien, con autoridad suficiente, diera la voz de alerta y apercibiera a nuestro pueblo a tomar parte en esa campaña de Europa.

Pero ocurre en ésta como en otras cuestiones análogas. No interesa lo que no se conoce, y

aunque duela decirlo, es lo cierto que en la generalidad de las gentes hay un profundo desconocimiento de estas cosas. Desconocimiento que explica esa anestesia moral, esa indiferencia fría con que vemos circular por las calles el borracho, el imbécil, el degenerado y tantas otras víctimas que el alcohol echa al arroyo como detritus y piltrafas del organismo social.

Hay, pues, verdadera necesidad de remover estas cuestiones, divulgar estos conocimientos, poner en relieve la intensidad del mal. Sólo de este modo podrían las muchedumbres adquirir plena conciencia del peligro y aprestarse por instinto a la defensa.

Doctor Cervera Barat.

El año nuevo

Un año más es agradable para los que nacieron ayer, es un aliciente de sus ilusiones en el camino de la vida.

Un año más en la segunda edad, es descender al ocaso en la lucha de la humanidad.

Un año nuevo para la juventud que vive para amar, tiene un significado distinto que para los que aman para vivir.

Un año que muere deja placeres y aflicciones.

Un año que nace trae esperanzas y consuelos.

Un año debe contar las penas y las alegrías porque la naturaleza misma nos ofrece días espléndidos o melancólicos.

Un año que empieza debe ser nuestra fiesta más rumbosa porque los buenos principios predisponen a los fines que se aspiran alcanzar.

Un año de felicidad es un relámpago vertiginoso, del que apenas si nos damos cuenta.

Un año de amor, es muy pequeño, la pasión lo dictaría eterno, inacabable, pero la naturaleza quiere que todo tenga fin, y hay amores que no pueden durar más que la efímera existencia de los enamorados, esto es, la expresión poética, pero la verdadera que debemos al respeto de las mujeres que merecen el tributo que de hecho les rinden los que tienen la fortuna de no engañarse en tan sagrado afecto.

Un año de esperanza, sería quizá largo, pero nunca desagradable, porque esperar algo en la vida es la dulzura de la existencia. A los Reyes no se les permite este encanto, porque no se les hace pasar por la esperanza. ¡Que no daría yo por esperar mi primera felicidad!

Esperar el placer es preferible al placer mismo, nos dijo Esquiros, y yo que aplaudo y felicito al autor del pensamiento, deseo a los lectores de la revista CULTURA E HIGIENE muchas ilusiones, consuelos, esperanzas y salud en el año de 1916.

MATÍAS A. TEJERA.

PUERICULTURA

.....

Reconocido es hoy por todo el mundo civilizado la capital importancia que tiene en la vida de los pueblos, el cuidado del niño, que no por ser tema tan tratado requiere menos atención, pues nunca se insistirá lo bastante en hacer comprender a los padres los beneficiosos efectos que la buena crianza de sus hijos reporta a ellos mismos y a la sociedad de que forman parte, contribuyendo a su vez a levantar el decaído vigor de la raza.

Bien patente está el ejemplo de muchos pueblos que, convencidos de que la puericultura había de ser la base de su resurgimiento y poder, y aprovechando las máximas y acertadas instrucciones de sus gobernantes y hombres de ciencia, han conseguido, a través de pocas generaciones, disminuir muchísimo su mortalidad infantil y acrecentar por lo tanto su potencialidad hasta llegar a ocupar los primeros puestos en los órdenes de cultura y riqueza.

No es nuestro país de los que pueden vanagloriarse de haber dedicado gran atención al problema infantil, pues conocida de todos es la mortalidad espantosa que en España se registra entre los niños, cuya variedad de causas es imposible analizar en los límites de un pequeño artículo; pero que en su mayor parte es debida a la ignorancia de su deber en las madres, y al pésimo estado de salud y desarrollo con que hereditariamente vienen al mundo muchos desgraciados seres. Se impone, pues, la educación de la mujer en este sentido, haciéndola comprender los perjuicios que puede acarrear a sus hijos, el dejarse aconsejar por quien quizá no haya sabido criar los suyos, y convenciéndola de que sólo al médico debe pedir opinión en las dudas que en su delicada misión se le presenten. Y de este modo irán inculcándose en las madres los conocimientos racionales sobre base científica, necesarios para que sus niños lleguen a adquirir una sana constitución, condición indispensable para que a su debido tiempo puedan recibir, sin detrimento de su organismo, aquellas primeras ideas que han de ser el germen de ulteriores conocimientos, aplicables en la utilidad propia de su familia y más ampliamente de la colectividad social.

Deber es de todos contribuir con los medios de que cada uno disponga a evitar en lo posible todo lo que pueda ser obstáculo al debido desarrollo del niño, y si consiguiéramos, siquiera en parte, ver desaparecer la infinidad de cuadros de miseria y decadencia que a diario nos presentan esas pobres mujeres llevando en brazos sus pequeños hijos, depauperados, macilentos, con mirada triste e inteligente, signos de una

prematura vejez y precursores de una vida corta y amargada por el sufrimiento, habríamos realizado la más humanitaria labor, arrancando a la muerte esas inocentes víctimas, impotentes para luchar contra el mal que les aqueja.

Porque, ¿en qué más bellos ideales pueden inspirarse las acciones humanas que en el bien de sus semejantes y en el engrandecimiento de su patria?

Acojamos con verdadera simpatía todas las proposiciones que tiendan a mejorar el estado sanitario de los niños, y aunque los efectos de tan provechosa y caritativa intención se manifiesten algo tardíamente, no por ello dejará de ser más meritoria, y nuestros tiempos serán recordados como principio de una nueva era de regeneración y prosperidad, en la que habiendo puesto en práctica y vulgarizado los modernos preceptos higiénicos, hubiéramos logrado dar un impulso a la amortiguada vitalidad que en los actuales momentos destruye y agota nuestras energías.

Agradezco a CULTURA E HIGIENE la hospitalidad con que en sus honrosas páginas acoge mis modestas líneas, y al mismo tiempo admiro y encomio la utilísima y fecunda labor de este semanario, por ser la única publicación local que inicia y propaga los dos principales elementos del progreso.

SABINO ACEBAL GARCÍA
Médico



No pretendamos alcanzar triunfos sobre *esta* o la *otra* clase social que son mero supuesto retórico, sino actuando contra todo lo que sea dividirnos en clases, que es tanto como preparar castas de dominadores y de dominados. Lo que hay que hacer, por el contrario, es reintegrarnos en el verdadero concepto de la democracia, alzando por encima de todas esas divisiones y de esos «enconos de clase» la entidad soberana del pueblo en que todos deben confundirse y participar. Desentendámonos de esos demócratas profesionales, verdaderos renegados de la democracia, que se pasan la vida adulando a las muchedumbres sólo unidos por el aglutinante del odio y sólo alentados por la fe en el milagro, y pongamos toda nuestra inteligencia y toda nuestra voluntad, si aún es tiempo, si aún no las hemos hipotecado a la imbecilidad y al miedo, en levantar y reconstituir al pueblo que entre todos integramos.

Salvador Canals.

SANGRE Y ARENA

(CONTINUACIÓN)

EL TORO

No menos noble que el caballo, fuerte y poderoso, es la segunda víctima del flamenquismo. Con ser mucho su poder, su energía, su fuerza, es despreciada junto con la indiscutible utilidad que podría prestar a la nación. Y sin atender a los beneficios que podrían aducir sus buenas cualidades, se prefiere dedicarle a la lucha, a una lucha traidora y desigual, donde ha de morir de mala manera, zurcido a sablazos.

De sobra conocidos son de todos, los servicios que podría prestar un toro. Con más poder que el buey, puede, indudablemente y con mayor rendimiento, reemplazarle en los trabajos que este desempeña.

¿O es que vivís en la creencia de que el toro es una fiera indomable? Si así es, padecéis un error. El toro no es una fiera; por el contrario, es más bien doméstico. Si fiero se muestra en el circo y como fiera arremete contra los lidiadores, es porque se le ha educado fiero y se le ha convertido en fiera. Por lo demás el toro es noble y valiente, pero no fiero. Prueba de que es noble, que noblemente acude a la lucha cuando en el circo es desafiado. Prueba de que es valiente, que, ni aun después de haber recibido innumerables pinchazos, aun después de haber descubierto el engaño de que es víctima, retrocede. Por último, prueba de que no es fiera, lo tenéis en la suerte de D. Tancredo; nada le hacen, no le desafían, no le acicatan, y él respeta, él no acomete. Si al toro se le educa desde un principio dócil, será dócil; de la misma manera que si al perro se le educa fiera, saldrá fiera.

Convencidos de que el toro es, o puede ser, un animal cuya docilidad sea comparada a la de las demás bestias que nos prestan servicio, es utilizable para dichos fines y puede lograrse de él lo que no se obtiene ni de un caballo, ni de un buey.

Sin embargo, y aunque muy doloroso me sea el repetirlo, son despreciadas sus ventajas y desde su nacimiento es destinado a morir inicua-mente, es destinado a una plaza donde se le traiciona. Porque al toro no se le combate en lucha franca. Al toro se le engaña traidoramente con un trapo; al toro se le cita a la suerte de varas llamándole la atención con movimientos que le atraigan para hundirle un acero en el cuerpo, llegando lo inhumano hasta el extremo de dejarle como medio de defensa, venganza o por su dolor al sentirse herido, que cornée a un caballo inocente e indefenso. Al toro se le cita a banderillas, y cuando él acude con nobleza a la lucha, siente hundirse en sus carnes las aceradas pun-

tas mientras el que se las clava huye al amparo de la barrera. Y, por fin, el toro, ese animal noble y poderoso que podría prestar utilísimos servicios a la humanidad, cae atravesado cobardemente, siendo, rara, muy rara, la vez que a esa definitiva estocada no la precedan un sinnúmero de pinchazos que le han agujereado por todas partes.

RICARDO ECHEVARRÍA BARCELÓ

(Concluirá)

LA INDUSTRIA LECHERA DEL EXTRANJERO

EN SUS RELACIONES CON LA SALUD PÚBLICA

Ahora que todas las cuestiones relacionadas con esta industria preocupan justamente por muchas razones a los higienistas y al público en general; ahora que está fuera de duda que de los buenos métodos y procedimientos seguidos en la lactancia artificial, depende principalmente la salud infantil y el porvenir mismo de la raza, nos parece que no estará de más atraer la atención de las gentes sobre el desarrollo que ha adquirido la industria lechera en algunos países y sobre las garantías con que los distintos gobiernos rodean la producción y venta de la leche, con objeto de atender a las reglas de la higiene, defendiendo la salud y la vida de los consumidores, así de las alteraciones naturales de ese artículo como del azote de las adulteraciones.

Por el sucinto relato que vamos a hacer, nuestros lectores conocerán las condiciones en que el público de otras naciones se provee de la leche necesaria a su consumo; qué mejoras podrían introducirse en España en lo que se refiere a esto; cuáles son los errores que conviene combatir y cómo puede atenderse eficazmente al mejoramiento de una industria que entre nosotros no ha logrado todavía ser mirada con la solicitud y el celo que tan perentoriamente reclama y merece.

FRANCIA

La gran cantidad de leche necesaria para el consumo de París, procede de las vacas que se encuentran en el interior de la capital, de las que viven en los contornos y de las de la provincia. Las primeras dan 21.535.000 litros al año; las segundas, 53.282.000, y la mayor cantidad, 125 millones 111.000 litros, las terceras. Los establos están situados al lado de un depósito a manera de vasto laboratorio, adonde se lleva la leche dos veces al día, mañana y tarde. Allí se filtra, se pasteuriza, operaciones que permiten la conservación de diez y seis a veinticuatro ho-

ras. Todos estos depósitos están muy bien preparados, provistos de aparatos perfectos y dotados de un personal inteligente de absoluta confianza. La leche así tratada, es conducida en gran velocidad a París, donde existen dos o tres establecimientos dedicados a la esterilización, que producen cerca de 5.000 litros de leche esterilizada cada día.

Apesar de que en el campo la leche se recoge en buenas condiciones, es raro que se venda así en la ciudad. De 600.000 litros, pueden calcularse en 500.000 los sofisticados o alterados (1). Para reprimir el fraude y estimular la venta de leche pura, aparte las correcciones penales, se expiden certificados y diplomas a los vendedores que los merecen, para que puedan por medio de ellos probar la buena calidad de su mercancía. De otra parte, existen comisiones científicas permanentes que estudian y proponen las reformas que van considerando necesarias para mejorar el artículo e higienizar los establos y los establecimientos dedicados al despacho. Existen también en Francia: una escuela nacional para la industria lechera; una estación subvencionada; ocho escuelas prácticas, a más de otras de quiería; una asociación central cooperativa, que consta de 72 sociedades federadas; 21 sindicatos para la venta de la manteca, y 12 para la del queso. En París tienen asiento además la Sociedad francesa para el desarrollo de la industria lechera, con su periódico *L'Industrie laitière*, y una Cámara sindical con el *Journal Agricole*.

El Estado, por su parte, vigila y favorece esta industria, contribuyendo por medio de subvenciones a su prosperidad.

(Continuará)

Para los niños

Costumbres de Navidad en diferentes países

La costumbre infantil de poner los zapatos en la ventana la noche de Reyes, procede de Holanda. En Bélgica no es la noche de Reyes, sino la víspera de Pascua, y ponen las botas llenas de habas y zanahorias para obsequiar al caballo

(1) Estas cifras no pueden extrañarnos aquí. El laboratorio municipal de Madrid declaró, no ha mucho, consideradas como impropias para el consumo público, el 92 por 100 de las vacas examinadas. Es un dato verdaderamente espantoso.

Item más: en una *Memoria* escrita en época algo lejana por un célebre doctor, se apunta, que de 2.196 reses, muertas en un año, destinadas al consumo público 1.440 padecían enfermedades pulmonares, escrofula, tuberculosis, etc. No creemos que actualmente se sigan registrando datos semejantes en nuestra villa. Sería cosa de hacerse decididamente vegetariano todo el mundo.

de San Nicolás, que es el encargado de premiar el buen comportamiento de la gente menuda.

Los niños de Bohemia escuchan con ansiedad la víspera de Pascua para ver si oyen venir el cochecito tirado por blancos caballos de Cristo niño que llega por los aires con su «Krippe» lleno de regalos.

Los pequeñuelos franceses ponen su calzado para que el buen padre Noel les eche regalos. Los niños malos suelen encontrarse con que en vez de golosinas los zapatos contienen un zurriago.

Los alemanitos aguardan con temor y cierto placer la llegada de dos personajes: el Niño de Dios y el «Knecht Kuppert». Este último dirige preguntas a los niños traviesos y los amenaza con castigos, hasta que Cristo interviene y consigue su perdón.

En Escandinavia la víspera de Pascua se cepillan las botas de toda la familia ante el hogar para indicar que durante el año entrante reinará en la casa la paz y la satisfacción.

Himno de los exploradores gijoneses

Instructores

Muchachos gijoneses
que sois exploradores,
cumplid cual los mejores
honrando, así, a Gijón.

Exploradores

Bendita tierra de mis amores,
Gijón hermoso, perla del mar,
con alma y vida te serviremos,
y prometemos
tu nombre honrar.

España entera tu esfuerzo alaba
y de sus glorias eres sostén,
pues si a Dios debes playa grandiosa,
por industriosa
brillas también.

Instructores

Acude en nuestra ayuda,
insigne Jovellanos,
y presta a tus paisanos
saber, bondad, valor.
Serás tú nuestro norte,
patricio sin segundo,
pues fuiste, tú, en el mundo
luz, caridad, amor.

Exploradores

¡Siempre adelante! No nos cansemos,
que prometemos
a España amar

y la promesa cumplir debemos
pues es la clave para triunfar.

— — —
Todo se logra con fe y constancia,
que son virtudes de explorador,
y no olvidemos que en esta vida
todo lo vence quien siente amor.

— — —
¡Siempre adelante! los gijoneses
los que a Pelayo van a imitar,
los que a su Asturias quieren ver grande,
los que a su España quieren salvar.

— — —
No nos arredren los desengaños,
¡Dios nuestras obras todas las vé!
Y los abrojos no causan daños,
si se camina con ciega fe.

— — —
¡Siempre adelante! Juntos debemos
nuestra bandera con fe seguir
y a nuestra Patria triunfar veremos;
nosotros somos su porvenir.

— — —
¡Siempre adelante! Tras de la gloria,
amando a España de corazón.
Siempre anhelando seguir su historia.
Siempre gritando, ¡viva Gijón!

— — —
¡Viva....!
Sí....
Sí....
¡¡Hurra...!!



Educación de las emociones

El hombre sin enemigos

A menudo se inculca y se persigue la idea pusilánime de vivir sin crearse un solo enemigo. Los que eso hacen son moralmente perezosos y cobardes. Toda persona mayor debiera procurar corregir cualquier entuerto y manifestar sus resentimientos, pero de un modo discreto y deliberado.

En cuanto a los niños, cada caso debe estudiarse separadamente. Algunos son irascibles, principalmente porque están hambrientos; otros, porque tienen frío; otros, porque son enfermizos o están nerviosos: cualquiera de estas causas tiende a hacer irritables a los niños. Y estas causas pueden remediarse fácilmente. Hay muchachos que parecen tener una necesidad fisiológica de encolerizarse de vez en cuando, a fin de activar la circulación por sus vasos sanguíneos y ensanchar los capilares de sus músculos.

Hasta en los adultos, un arrebató de indignación obra a veces como un tónico, y es bene-

ficioso para la salud, la circulación, la digestión y el estado moral. Sabemos de hombres que han estado sufriendo largo tiempo, pero que al fin se han encarado con sus atormentadores y, con diatribas, filípicas o chorros de palabras, han desahogado el resentimiento que se había acumulado en su pecho. La experiencia ha demostrado que en algunas de esas personas la explosión había despejado su mal humor, como una tormenta purifica la atmósfera, y habían quedado, después del encuentro, con el ánimo en estado de completa apacibilidad. Habían dicho cosas que hacía tiempo les faltaba el valor de decir.

La excesiva irascibilidad de los niños puede casi siempre aminorarse en gran manera contándoles casos de injusticias o atropellos cometidos, a fin de excitar su indignación en pro de una causa noble, y enseñándoles a prestar ayuda a los que son víctimas de alguna injusticia.

Además se puede sacar provecho de la cólera. Cuando un muchacho está enojado, aserrará la madera, hará astillas para la cocina con inusitado vigor, porque en la tarea desahoga sus reprimidas emociones.

Finalmente, importa decir que ni en la juventud, ni la vejez conviene contener demasiado la expansión del sentimiento, siempre que no llegue a perder el dominio de sí, que siempre hay que conservar, debe considerarse la indignación, por desagradable que sea como un grande y rico venero de energía que necesita conocerse y encauzarse debidamente.

Stanley



De cosas varias

Para corregir la miopía poco pronunciada.

Para que la visión sea perfecta, es menester que las imágenes de los objetos se formen exactamente sobre la retina. Así se verifica en el ojo normal; pero si a consecuencia de un alargamiento excesivo del globo del ojo o por una convexidad demasiado grande del cristalino las imágenes se forman antes del cristalino, el ojo será miope.

Según algunos oculistas, la miopía es siempre una enfermedad o defecto congénito; otros, al contrario, creen que puede ser adquirido.

La miopía es una enfermedad progresiva, es decir que una vez iniciada tiende a aumentar hasta poder, en algunos casos, conducir a la ceguera o a una semiceguera. Creen muchos que ese defecto es puramente local: pero es casi seguro que su verdadera causa es el mal estado general del organismo a consecuencia de alguna

alteración de la nutrición que, según parece, es en último término el origen de toda o la mayor parte de las enfermedades.

Las personas que sufran de miopía, deben procurar tonificar su organismo, y como los ojos míopes están más o menos congestionados, es decir, irritados, han de evitar en lo posible todo lo que pueda aumentar la congestión, pues de no hacerlo así, podrá presentarse el desprendimiento total o parcial de la retina, que daría por resultado la pérdida total o parcial de la vista. En cuanto al tratamiento local, queda reducido al uso de lentes biconcavos adecuados al grado de miopía del individuo, el cual debe dirigir sus esfuerzos más que a remediar su defecto o dolencia, a evitar o a lo menos a hacer sus progresos lo más lentos posibles.

La manteca casera

Es cierto que la obtención de la manteca de leche ofrece alguna dificultad, y no pocas veces se hace imposible por falta de máquinas desnatadoras y batidoras que faciliten el trabajo.

Sin embargo, puede y debe hacerse la manteca por procedimientos caseros que suplan la falta de maquinaria; primero porque así la producción se hará a precio de coste insensible, toda vez que se puede dedicar a este fin el tiempo que no se emplee en otros menesteres más inmediatos, y después, porque siempre se aprovechará con utilidad no despreciable mucha leche que en otro caso habría que desperdiciar.

El procedimiento mejor, según lo practican en Alemania, consiste en calentar la leche a fuego lento durante treinta minutos a una temperatura de 80 a 90 grados, procurando no llegue a hervir.

Estas temperaturas se obtienen fácilmente metiendo las vasijas en el baño maría y mejor en el baño de arena.

Así se consigue que el calor no actúe directamente sobre la vasija que contiene la leche y esta irá tomando el grado de temperatura que se desea de una manera suave e igual.

Cuando ha pasado la media hora de someter a la leche a esta temperatura, se la deja en reposo en sitio frío durante doce a catorce horas. Entonces la leche pierde poco a poco el calor alcanzado, y a medida que éste disminuye, la nata va subiendo a la superficie y condensándose hasta formar espesa capa.

Esta costra que sobrenada es la que se recoge cuidadosamente en un cazo bien limpio y se la deja en reposo durante media hora.

Cuando haya pasado este tiempo, se calienta ligeramente esta nata a quince o diez y ocho grados y se procede a batirla. Generalmente basta un batido rápido de un minuto para que la manteca quede hecha.

El mejor medio de conservar ésta es, envol-

viéndola en hojas de berza y guardándola en sitio fresco. Mejor aún donde penetre la helada.

Para obtener huevos en invierno

1.º Las gallinas han de haber nacido en la primavera anterior por los meses de Marzo y Abril.

2.º El gallinero ha de ser abrigado, defendido del Norte y del Oeste. Sobre el suelo se hecha tamo de trigo o de avena, hojas secas, un poco de ceniza, etc.

3.º La mejor alimentación es la compuesta de pastas o amasijos y granos. Los amasijos se dan por la mañana, tibios o templados, y los granos por la tarde. Los amasijos no han de ser demasiado húmedos, ni muy abundantes de una vez.

Los amasijos suelen hacerse con harinas, desperdicios de pan, salvados y patatas amasadas en agua o mejor en el suero que sobre de hacer mantequilla o queso, que aún económicamente, parece más productivo.



Ecós y Notas

La conquista del bienestar, es el tema de la conferencia que el culto puericultor don Luis Huerta, pronunciará en la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal, el próximo miércoles a las ocho y media de la noche.

El digno director de la *Escuela Especial de Náutica de Jovellanos*, D. Antonio López de Haro, nos ha enviado atentamente los cuadros de *Enseñanzas de Aspirantes a Patronos de Cabotaje y de Pesca*; y de *Fogoneros aspirantes a conductores de Máquinas*.

Por juzgarlo de gran interés y de verdadera utilidad para las clases populares afectas a la vida marítima, con gusto publicaremos en el número próximo el plan general de asignaturas para los distintos cursillos en que se dividen estos estudios completamente gratuitos, por los cuales pueden obtener los marineros estudiosos, en particular, y todos los obreros en general, una decorosa profesión, asistiendo con aprovechamiento a esas clases nocturnas.

La Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares, se propone celebrar con una gran fiesta popular la inauguración de las obras que para alcantarillar la zona oeste de la Barriada, se ejecutarán en breve.

Al acto oficial será invitado el Sr. Alcalde, las Directivas de las Sociedades hermanas y otras representaciones de distintos Centros.

Miscelánea

Hombres, frases y hechos célebres

Carmañole (Francisco Buson).—Fue por que-ro y por su valor y su talento llegó a capitán. So-metió a la autoridad de Felipe Visconti las ciu-dades de Parma, Crémona y otras. Retirado a Ve-necia, hizo importantes servicios a su república y recibió en recompensa la muerte, so pretexto de traición, pero su verdadero crimen fué haber tra-tado a los Grandes de orgullosos en tiempo de paz y débiles en la guerra. Nació en 1390 y mu-rió en 1432.

* *

¡El sol de Austerlitz!—El 7 de septiembre de 1812, en la Moscova, el sol lucía esplendoroso. Napoleón dijo a los oficiales que le rodeaban: «¡Ved el sol de Austerlitz!» Débese esta cita a Mr. de Segur en su «Historia de Napoleón y del Gran Ejército durante el año 1812.»

* *

Pasos del progreso.—Año 1775: Lavoisier des-cubre la composición del aire; en el mismo año Deluc inventa el higrómetro para apreciar el es-tado de humedad de la atmósfera; 1782: invención de los globos por los hermanos Mongolfier.

Neutralidad, pero sensata

Para los beligerantes de Café

Es España neutral, mas se da el caso de que todo español pronto emociona con la prensa diaria, que pregona detalles de un triunfo o de un fracaso.

Enciende la pasión un error craso en quien nada al «Mayor» carga ni abona el ánimo en el pueblo desentona y una guerra civil surge, a ese paso.

Dejar a las naciones que combatan; veamos, con frialdad, cómo se matan a la acción del cañón y de las minas.

Y así, de *sensatez* demos la nota: ¡con su *propia lección* en la «derrota» de Cuba, Puerto Rico y Filipinas!

M. DE ALBORNOZ

Refranes

—Duéleme el colodrillo y úntanme el tobillo.

—De chico verás lo que de grande harás.

—Lo que por fuerza poseas, que te dure mu-cho no creas.

—Cada cual defiende su ganado con honda o con palo.

—Quien quisiere ser mucho tiempo *viejo* co-mience a serlo pronto, y el viejo que se cura diez años dura. Mientras más viejo más pellejo, y del viejo el consejo.

Anécdota

Llega el momento en que vienen a sacar de la cárcel al judío Isaac para llevarle al patíbulo.

—¡Valor!, amigo--le dice el director del pe-nal;—ha llegado la hora de pagar tus deudas.

Isaac, vislumbrando un rayo de esperanza:

—¿Sí? pues, me declaro en quiebra.

Estudios inútiles

Y estudié hasta latín porque creía que no pensando en tí, te olvidaría; mas fué grande mi error, pues tu belleza con sus maneras de encantar extrañas, si no entra como un sueño en la cabeza, penetra como un rayo en las entrañas.

Campoamor

Lecturas festivas

Estaba ajustando cierta señorita una mesa de noche, y el vendedor al ponderarle la perfección y solidez del mueble le hacía notar lo fuerte de la cerradura y la perfección de la llave, a lo que ella contestó:

—Todo esto me importa muy poco, pues no te-mo que a nadie se le ocurra robarme lo que pien-so colocar aquí dentro.

* *

Encontróse un desdichado con un proletario amigo suyo, y le dijo:

—Compadre, eso va mal; la patria corre a su ruina; nadie trabaja; no se vende nada.

—¿Cómo que no se vende nada? Ahora mismo acabo yo de vender mi última camisa.

* *

En un almacén de música:

—¿Qué deseas, muchacha?

—«El vals de las olas», para piano.

—¿A cuatro manos?

—¡Cómo! ¿Cree usted que mi señorita es una mona?

* *

—¡Ingrato! ¡No hacerme caso a los tres meses de matrimonio, cuando juraste amarme hasta el último suspiro!

—Y he cumplido mi juramento, porque hace cuatro días que he dejado de suspirar para siem-pre.

* *

En un restaurant a la moda:

Terminado el almuerzo, el mozo trae una pila de cajas de cigarras.

El parroquiano:—¿Son de la Habana estos ci-garras?

El mozo, después de vacilar un momento:—Casi.