

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO V

GIJON 18 DE MARZO DE 1916

NÚM. 203

A la nueva Sociedad

.....

En nuestro número anterior hemos transcrito en estas páginas la atenta carta enviada a don Santiago Nájera Alesón por don Antonio Munilla participándole el instituto de una Sociedad popular de Cultura e Higiene al servicio de Pumarín y Roces, organizada por espontánea iniciativa de entusiastas vecinos de aquellos barrios y que han designado al Sr. Munilla para presidirla.

Con fecha 4 del actual nuestro director ha recibido otra misiva idéntica a la enviada al señor Alesón en la cual consigna el Sr. Munilla la misma grata noticia y expone acertada y sencillamente los motivos y los fines de la nueva Asociación.

Agradecidos al acto cordial del digno presidente de la Sociedad de Cultura e Higiene de los barrios de Pumarín y Roces, hemos de reiterar al Sr. Munilla y a los estimables ciudadanos que bajo su ilustrada presidencia se disponen a trabajar en esta obra de positivo progreso, nuestra adhesión y el ofrecimiento más firme de prestarles siempre nuestro decidido concurso.

Y correspondiendo con las anteriores líneas a la cortés y fraterna deferencia con nosotros tenida, queremos repetir lo dicho en nuestro anterior número: la carta del Sr. Munilla es toda una síntesis del carácter, la finalidad, el espíritu, el ideal de la Asociación recientemente organizada con perfectas afinidades a las ya constituidas en Gijón y su Concejo. Esto no puede menos de congratularnos. Porque de esta virtual identificación de ideas y propósitos depende la fuerza orgánica efectiva de la comunidad social que se va formando para verificar una profunda transformación en el modo de ser de nuestro pueblo y en plazo no lejano. Esto como aspiración ideal que nos aliente a todos y a todos nos infunda fe y esperanza en un porvenir mejor, en que la vida individual y colectiva alcance anhelados perfeccionamientos y un no menos ansiado bienestar.

Es, además, digno de estimarse ese espíritu de afinidad y de unión, aun considerando la obra en sus aspectos más positivos y en sus relaciones más inmediatas. Puede decirse que los núcleos vecinales de Cultura e Higiene nacen ya actuando socialmente por el cumplimiento de

necesidades de orden moral y material que en sus zonas respectivas se dejan sentir con exigencias apremiantes e inaplazables.

El magno proyecto de abrir una carretera transversal entre las parroquias de Roces y Tremañes planteado por la naciente Asociación apenas fué esta constituida, demuestra esa actividad de que hablamos; y el hecho de ponerse de acuerdo las dos Sociedades hermanas de Roces y Tremañes, dice bien claro que la unión es necesaria y que esta deberá extenderse muchas veces a todas, en determinados casos que la actuación pro un asunto importante lo requiera. Y véase cuán racional y lógica es esta ramificación de núcleos culturales. Iniciado el plan de esa utilísima carretera de interés inmediato para Roces y Tremañes, la proximidad que a estas tienen de un lado El Llano, y de otro La Calzada, establecerá cierta solidaridad entre aquellas, y esta se extenderá a las demás, considerando que no hay mejora pública que más o menos directamente no beneficie a los distintos barrios y no sea de beneficio general. Estas afirmaciones las podríamos razonar ampliamente si no tuviéramos la convicción de que están en la conciencia de cualquier persona que medianamente discurra.

Hemos expuesto el anterior caso concreto, reafirmandonos con hechos tangibles en lo que hemos dicho respecto a la altísima conveniencia, de esa afinidad y de esa unión que debe existir invariablemente entre todas las Asociaciones hermanas, para demostrarla ostensible, pujante e intensa cuando sea preciso.

Y ya consignada nuestra grata impresión por la lectura de la carta del Sr. Munilla, que revela el recto sentido que informa la Sociedad recientemente creada en Pumarín y Roces, huelga que nosotros pretendamos dar innecesarias normas a quienes tan satisfactoriamente han sabido definirse y orientarse.

Mas si todo esto es verdad y todo ello indica que los principios esenciales, las finalidades inmediatas y la aspiración ideal de las Asociaciones de Cultura e Higiene van ganando la conciencia popular y que la causa halla cada día nuevos y convencidos partidarios, no es menos cierto que en la tradicional ignorancia laten fermentos morbosos, ocasionales de moral perturbación contra los cuales es necesario aperebirse para ver de evitarlos, o, por lo menos, atenuar todo

lo posible su manifestación en estos Centros. Nos referimos, principalmente, a cierto prejuicio, suspicaz y desconfiado, existente en muchísimos cerebros negados todavía a la reflexión y en muchísimos espíritus ineducados para la sociabilidad. Contra éstos hay que prevenirse: primero, poseyéndose de grandes dosis de paciencia y tolerancia los que actúan como elementos directivos, sabiendo perdonar las inconveniencias de los que *no saben lo que hacen*; procurando después laborar intensamente en la obra educacional que prepare a los individuos para practicar la sociabilidad reflexiva y fraternalmente.

Educar para la sociabilidad: he ahí la piedra básica, fundamental de las Asociaciones de Cultura e Higiene. Porque si es evidente que el carácter y la finalidad de éstas son ya universalmente conocidos, notorio es, también, que no todos están poseídos de verdadero, de sano espíritu asociativo para intervenir sin perturbadores prejuicios, sin suspicacias torpes, sin descontentadizo egoísmo en esta obra cordial de progreso y armonía que exige generosos sacrificios y abnegaciones a cuantos en ella comparan, inspirándose en altos ideales de amor y bondad.

Ya lo saben, pues, los entusiastas miembros de la Sociedad Popular de Cultura e Higiene de los barrios de Pumarín y Roces: la base de su obra debe ser la educación asociativa de los individuos. Con ello, no sólo cumplirán un deber cívico y un fin de perfeccionamiento moral, sino que también conseguirán dar cohesión y aptitud a las fuerzas colectivas para realizar con éxito difíciles empresas de material mejoramiento.



Obras útiles

Aparte las reformas de ensanche, embellecimiento e higiene que vamos proponiendo y de otras que nos iremos ocupando, hay una mejora o servicio municipal que cualquier día será objeto de un artículo en esta Revista: consiste en la construcción por el Ayuntamiento de pequeños Mercados en sitios estratégicos de los actuales distritos y en los populosos barrios adosados a la villa. La construcción sencillísima de estos pequeños Mercados sería poco costosa y con ellos encontraría el Municipio no despreciables ingresos, el vecindario comodidades para las compras, el ornato público medios para evitar que las calles se conviertan en centros de contratación al aire libre y la higiene seguridad de que las aglomeraciones en las Plazas centralizadoras de grandes masas humanas y de inmensidad de artículos diversos de consumo, no ofrezcan peligros para la salud pública.

Vida femenina

Alimentación natural de la infancia PARA LAS MADRES

Cría a tu hijo: solamente así eres verdaderamente su madre, cuando le das no solamente la vida, sino también la fuerza de resistencia de tu pecho para afrontar los peligros que amenazan esta vida.

Cría a tu hijo, porque puedes hacerlo. Una mujer que es lo bastante fuerte para llevarle en su seno el tiempo debido y dar a luz a un niño, también lo es para criarlo. No creas lo que vecinas ignorantes te cuenten: ni anemia, ni dolores de riñones, ni nerviosidad, ni ninguna otra cosa debían impedir a una mujer sana criar a su hijo. La mayoría de las molestias, por el contrario, se mejoran criando. El proceso de colocarse los órganos interiores otra vez en su sitio se hace más pronto y más ordenadamente cuando la madre amamanta. Si se suprime este proceso natural de la secreción de la leche, el cuerpo de la mujer puede sufrir daños. También los embarazos suelen repetirse más frecuentemente en mujeres que no crían. Y para la madre y el niño es mejor que la sucesión de los partos no sea demasiado seguida.

Cría a tu hijo, pues tienes bastante leche. Muchas madres creen que su pecho no es suficiente, que la leche no sube, y otras cosas por el estilo. La cuestión es tener confianza en sí misma. Las madres que, a pesar de quererlo con firme voluntad, no tienen bastante alimento para su hijo, son casos raros que forman una excepción de la regla. Casi siempre con un poco de paciencia puede conseguirse.

Cuando el niño al mamar tira con fuerza, él mismo atrae la leche, y aunque pasen algunos días hasta que venga con más abundancia, no importa nada. El recién nacido necesita poco alimento, y con las pocas gotas del precioso líquido que sale del pecho de la madre tiene suficiente. Algunas veces se oye hablar de leche mala o de leche pesada; esto es un error fundamental. La leche de la madre es siempre el mejor alimento, el más adecuado para la criatura.

Cría a tu hijo, porque solamente así tienes la esperanza de verle prosperar verdaderamente. Ninguna alimentación artificial, ninguna otra leche, ningún aimento de los que los anuncios de los periódicos alaben, equivalen a la leche de la madre. No hay más que una verdadera leche para criar, y ésta es la que una naturaleza bondadosa hace brotar del pecho materno. A menos que exista una causa de fuerza mayor, no debes privar a tu hijo de tu leche, porque la ley natural le da un derecho a ella. Niños criados por su propia madre tienen más probalida-

des de vivir. La mayor parte de los muchos niños que mueren en el primer año de su vida no han tomado el pecho de la propia madre. Pero el pecho materno le da al niño superior fuerza y vitalidad no solamente en el primer año, sino durante toda la vida.

Cría a tu hijo, porque no hay otro alimento tan barato como el natural que tu pecho le concede, y además ahorrarás en médico y botica. ¡Y qué comodidad tan enorme ofrece el niño de pecho a la madre! Algunas piensan de otro modo. Creen que es más sencillo y más cómodo criar con biberón; pero están equivocadas las que tal aseguran. La madre que amamanta a su hijo es la más descansada. Sin trabajo y sin peligro se le cría su niño, sin hacerla sufrir esas molestas noches de insomnio, las horas angustiosas que el niño criado artificialmente no evita casi nunca a la suya. Por eso debe pensarlo mucho también la madre que teniendo una profesión que le haga difícil criar, esté inclinada por la alimentación artificial. Compare cuidadosamente las ventajas con los inconvenientes, meditando en los peligros a que expone a su hijo y teniendo en cuenta que muchas veces por una ventaja pecuniaria temporal puede sacrificar la salud de su hijo.

ELSA P. VARÓN.

Cultura popular

.....

La Junta directiva de la Asociación de «Cultura e Higiene» improvisó el sábado anterior una agradable *matinée* con objeto de inaugurar el *cine* adquirido por esta Revista para que sirva de educativo entretenimiento en los Centros de cultura popular.

La fiesta, puede decirse que tuvo carácter íntimo, viéndose, no obstante, completamente lleno el amplio Salón de la Sociedad gijonesa, donde aquella se verificó.

El nuevo aparato cinematográfico proyectó con suma claridad y fijeza una hermosa película de asunto de actualidad y dividido en cuatro partes, que gustó muchísimo a la numerosa concurrencia.

Un notable coro, que con título humorístico animó las pasadas clásicas fiestas, dió brillantes notas, interpretando preciosos y melódicos coros que fueron aplaudidísimos y repetidos a insistentes peticiones del auditorio, entusiasmado por la afinación y el gusto artístico de los simpáticos cantantes.

Las niñas de Medrano Argüelles, que son dos estudiosas e inteligentes alumnas de la Academia musical de la Asociación, dijeron con suma gracia y donosura un diálogo sentimental, logrando conmover a los oyentes, que colmaron de aplausos y felicitaciones a las dos hermanas y precoces artistas.

Repetimos que la fiesta fué familiarmente improvisada como ensayo de las exhibiciones cinematográficas y dedicada a los elementos infantiles pertenecientes a las clases de música del Centro gijonés y los exploradores.

También acudió la directiva en pleno, el presidente Sr. Cienfuegos Jovellanos y el expresidente Sr. Escolar con sus distinguidas señoras respectivas; y entre otros conocidos culturales hemos visto al presidente de la Asociación del Natahoyo D. Dionisio Cuervo, el de la del Arsenal D. Cirilo F. Ruiz, el secretario de la misma D. Prudencio Martínez, el representante de la de los Barrios Nuevos D. José María Suárez y su amable esposa; Sres. de Alesón, Peña, Frieria, Lavandera, Gallego Catalán y otros muchos cuyos nombres sentimos no recordar, saliendo todos complacidos de la fiesta.

La directiva está dispuesta a prodigar cultas recreaciones a los señores socios, inaugurando una serie de veladas con una Solemnidad extraordinaria para presentar la Bandera de la Asociación y que será dedicada a la bellísima señorita Rosita Velasco, su bondadosa presidenta madrina.

La vista y los movimientos del tren

.....

Es costumbre muy generalizada el ir leyendo cuando se viaja en ferrocarril, ya la correspondencia particular, ya periódicos, libros etc., y todos han podido comprobar la rápida fatiga causada por esa lectura; ¿de dónde proviene esta fatiga? La respuesta es fácil: la trepidación del vagón imprime al diario o al libro un temblor constante, y el viajero, para leer en estas condiciones, se ve obligado a emplear toda su atención y voluntad.

Esta fijeza sostenida causa a veces cefalalgia, y no es raro observar, cuando el hecho se renueva frecuentemente, verdaderos sufrimientos orbitarios y, al cabo de algún tiempo, ligera congestión de la retina. Los enfermos se quejan entonces de jaqueca y de trastornos en la vista, cosa que atribuyen a lo primero que se les ocurre. Algunos son examinados al oftalmoscopio por los oculistas, que diagnostican entonces la congestión de la retina.

Entre personas de edad avanzada, cuando esta lectura se repite cada día varias veces y durante tres cuartos de hora o una hora, se observa, aunque raramente, que este hecho es causa de verdaderas congestiones cerebrales.

La triquinosis

.....

Hallándose, como suele decirse, sobre el tapete la cuestión de la triquinosis, y siguiendo invariablemente la norma que nos hemos trazado y que consiste en prescindir de toda campaña aparatosa a pretexto de defender los intereses sanitarios del pueblo, creemos que mejor serviremos a este ilustrándole sobre las cuestiones afectas a la salud pública, formando la conciencia de los deberes y dando la noción y el conocimiento de las prácticas que en cada caso convengan.

En el actual nada más oportuno que difundir la profilaxia de esta peligrosa enfermedad, que ya ha sido objeto de estudio, bajo distintos aspectos, en esta Revista.

Comprende la profilaxis de la triquinosis humana dos puntos principales; prevenir la enfermedad en el cerdo, y evitarla en el hombre, pues es evidente que disminuyendo o anulando la afección en aquél le aumentará o disminuirá el peligro de contagio en este.

Para seguir lo primero, bastaría con que los cerdos fueran alimentados sólo con sustancias vegetales, y que se les albergara en porquerizas *ad hoc* a donde no pudieran llegar productos animales portadores de triquinas enquistadas. Criar los cerdos en basureros, alimentarlos con restos crudos de animales y permitir que circulen por las calles de los barrios extremos, es colocarlos en las condiciones más abonadas para que ingieran ratas y otros restos orgánicos que les comuniquen la enfermedad. Es por consiguiente de desear, que las autoridades ejerzan una vigilancia exquisita, procurando que tan perniciosas costumbres desaparezcan de nuestro pueblo.

Se conseguiría evitar la infección en el hombre, estableciendo un buen servicio de inspección de carnes a fin de que de los mataderos no pudiera salir a la venta carne que no fuera minuciosamente examinada al microscopio, y quedase comprobada su salubridad. Pero como la organización de este servicio es cuestión de tiempo, y problema que no cabe resolver sin un estudio detenido, y como, por otra parte, es también difícil evitar el sacrificio de reses en mataderos clandestinos, reses que pueden introducirse en los centros más populosos, burlando la vigilancia de los agentes de la autoridad, los medios mejores aconsejados por la ciencia para destruir, o cuando menos neutralizar grandemente los efectos perniciosos de las carnes nocivas, son la cocción, la salazón, el ahumado y la congelación.

(Continuará).

Conservación de la leche

.....

Es bien conocida la rapidez de la proliferación microbiana en la leche, cuando ésta es recogida sin más precauciones que una limpieza común y cuando es conservada a temperaturas variables durante un tiempo más o menos largo. Se han preconizado numerosos procedimientos para asegurar la conservación de la leche. Débense desechar todos los que se basan en la adición de sustancias antisépticas, por ser casi siempre peligrosos. La pasteurización tiene el grave inconveniente de alterar la leche en su composición y hacerla menos digestible.

Un procedimiento tiene la cualidad de no alterar en nada las propiedades físicas, químicas y biológicas de la leche; la refrigeración cuyos resultados son muy manifiestos (frío).

Según el grado a que se rebaja la temperatura, el aumento del número de los microbios es o bien completamente detenido, o bien hecho en extremo lento. El hecho es, por lo demás, de observación diaria. Así como también está demostrado: si la refrigeración tiene un poder antiséptico sobre las especies microbianas, sobre las especies comunes de la leche, no tiene acción bactericida sobre las especies patógenas: bacilo tífico, bacterium coli, vibriom colérico, bacilo piocianico y, por consecuencia, sobre el bacilo tuberculoso, mucho más resistente que éstos.



Influencia moral

.....

Un modo de ejercitar nuestra influencia sobre los demás lo tenemos en la manera de juzgarlos. Al que toma la mala costumbre de mirar siempre el lado ridículo de los demás y hacer pública chacota, se le figura que es un inocente pasatiempo y nada malo hay en ello. ¡Si supiera cuán innumerables son las personas que se ocupan de lo mismo para demostrar su propia superioridad! Ese tal, cuya mejor ocupación consiste en traer y llevar chismes y en la difamación, arrastrará consigo numeroso séquito, del que no podrá enorgullecerse, porque como primera recompensa le pagará en la misma moneda y le convertirá en delicioso pasto de la maledicencia. Su confusión y vergüenza crecerían de punto, si pudiera ver con una sola ojeada la obra infame que ha cumplido entre los hombres, pues ha sido causa de que se enemisten y desprecien. ¡Cuánto mejor nos fuera tratar, por todos los medios, de hacer resaltar las buenas prendas de nuestros semejantes y ocultar prudentemente sus defectos! ¡Puede hacerse tanto bien y derramarse tanto amor con una sola palabra!

Si os parais a reflexionar en las mil ocasio-

nes que cada día se os presentan de hablar bien o mal de los ausentes, podréis formaros una idea exacta del grande bien o mal que el hombre puede ocasionar con una sola palabra, y por consiguiente de la no pequeña responsabilidad que sobre él pesa.

FORSTER.



La crítica no ha de ser microscopio que aplicado al rostro de una hermosa nos mostraría su grosera epidermis. Ha de ser el telescopio que nos hace vislumbrar mundos de luz allí donde los ojos del vulgo sólo ven tinieblas.



El Ahorro Postal

Al crearse esta institución en España, creemos interesante dar a conocer la forma en que habrán de hacerse las imposiciones. Es la siguiente:

A todo imponente le será entregada una libreta, misión que estará a cargo de los administradores de Correos.

Una vez adquirida la libreta y para las sucesivas imposiciones se utilizarán unos sellos especiales de forma rectangular alargada, divisible en tres fracciones mediante unas líneas trepadas que dividirán el sello en tres triángulos.

Al verificarse la imposición, se entregará al administrador la libreta y éste pegará en ella la tercera parte del sello, o sea uno de los triángulos a que antes nos referimos, y destinándose las otras dos fracciones para la matriz y el talón en un libro talonario, lográndose con tan sencillo sistema que, sin molestias para el público, la oficina central pueda, sin ningún temor ni sospecha, abonar en la cuenta corriente del imponente la cantidad consignada.

Estos nuevos sellos serán adquiridos por la Administración de Correos sin la intervención de la Compañía Arrendataria de Tabacos.

Con objeto de fomentar el ahorro entre las diferentes clases sociales, y a fin de dar mayores facilidades al público, la Dirección del Ramo, ha encargado a una importante Casa industrial la construcción de cajas automáticas, que se colocarán en los colegios, escuelas, cuarteles, hospitales, asilos y otros centros.

Estas cajas expenderán mecánicamente los sellos del ahorro, previo el depósito de la moneda correspondiente.

Para los niños

Narraciones edificantes

POR LA LUCHA AL HEROISMO

Era un chico desarrapado, hijo de un infeliz tejedor. En las pocas horas que su arduo trabajo de aprendiz le dejaba libres, aprendió a leer y estudió los primeros rudimentos de las ciencias.

Génova, donde nació y pasó su niñez, era entonces una ciudad rica y floreciente. Cien hombres modestos habían en ella conquistado nombre, riqueza, posición, luchando valientemente con las olas del mar y con la competencia de los demás hombres.

Esta viva lección de cosas habló elocuentemente al infeliz mozuelo: «¿Por qué no he de poder yo, como éstos, conquistar dinero y fama? ¿Por qué, cuando menos, no puedo luchar como ellos, procurando bravamente abrirme paso? La lucha es triunfo; cuando menos, la lucha es vida, y yo quiero vivir y ser».

El mozuelo *puso manos a la obra*. Se alistó de grumete en un buque genovés, donde, al par que aprendió el arte de la marinería, sujetaba su alma a las más rudas luchas. Robaba horas al sueño para leer Geografías y Geometrías, para dibujar, redactar escritos y estudiar mapas.

Con ánimo de aprender y de luchar más aún, se alista en un ejército marítimo contra Nápoles. A los veintiséis años se hace mercader con un pequeño buque, que recorre todo el Mediterráneo. Se alista otra vez en la escuadra, al final de uno de sus combates, se salvó nadando dos horas hasta ganar la orilla, por haberse hundido la galera que mandaba. Se establece en Lisboa, donde casó. Dibuja mapas para ganarse la vida.

Ya hombre formado, allí concibe el colosal proyecto de atravesar el Atlántico y llegar a las playas desconocidas de la India. *Prepara sus planes luchando*: viajes por el Atlántico, estudios continuos, meditaciones profundas.

Ofrece al rey Juan, de Portugal, descubrir un mundo nuevo. Le llaman extravagante, loco, poseído del diablo, impostor. *Tenía ya cuarenta años cumplidos*. El sabio estudia, medita, lucha sin desmayo.

Se traslada a Génova, su patria, ofreciéndole sus sueños, sus esfuerzos. Le despiden como alienado. El sabio estudia, medita, *lucha* sin descanso.

Llama a las puertas de España. Una junta de Doctores le califica de loco, ignorante y pretencioso. El sabio estudia, medita, *lucha, lucha* siempre.

Acude al rey de Francia. Acude al rey de Inglaterra. La fama de su locura es conocida de todos los cortesanos del mundo. El sabio estudia, *lucha con la indigencia*, con la miseria, ex-

Rasguemos el libro de las ofensas y que el mundo entero se una en abrazo fraternal.

tiende sus alas negras sobre él y sobre su hijo.

Y el sabio espera con toda esperanza. Lucha siempre. Y en luchar halla dulzuras infinitas.

Y cuando *ya casi viejo*, rendido de luchar, pero *decidido a batallar hasta el fin*, aun la subsistencia debe a la caridad, he aquí que le comprende un buen fraile y le protege una gentil princesa, y se arman tres carabelas; y, tras bravas luchas de todo orden, *surge del Mar un Mundo Nuevo*, y nace a la civilización un contingente inmenso y el progreso humano da un paso gigantesco.

El luchar había sido fecundo. América estaba descubierta. *Cristóbal Colón había triunfado*. El grumete de Génova era Almirante del Mar y Virrey de las Indias...

Prácticas reflexivas

Los niños deben leer cada día, con todo recogimiento, durante una semana, la anterior narración. Y durante esa semana, antes de acostarse, repetir diez veces pausadamente y escribir en una libreta los siguientes pensamientos: *La vida es una lucha. Ser o no ser. Sólo luchando soy hombre. Odio la pereza. Estoy resuelto a luchar, cueste lo que cueste. Colón era un infeliz grumete*. Durante el día repetir enérgicamente estas frases cuantas más veces mejor.

Van estas narraciones y estas prácticas dirigidas a formar la voluntad de los pequeños que las lean y quieran ejercitarlas.

De cosas varias

Presión enorme de las aguas del mar

Es casi imposible calcular el número de atmósferas cuya presión obra sobre los grandes fondos del Océano. Un hombre en la superficie del suelo soporta una presión de 16.000 kilogramos. A 10 metros bajo el agua esta presión es ya, según Mr. Dibos, ingeniero naval, de 32.000 kilogramos; a 40 metros alcanza a 80.000 kilogramos. ¡Y qué son 40 metros de fondo frente a los abismos de 7 a 8.500 metros!

Un buzo libre, pescador de esponjas, de perlas o de corales, puede descender a 18 o 30 metros, permaneciendo bajo el agua un medio minuto, y al salir lo hace rendido, echando sangre por la nariz, la boca o los oídos, a poco que tarde en respirar el aire libre o que sea de constitución delicada.

El buzo provisto de escafandra está más expuesto todavía. Desciende pesadamente a 30 o 40 metros de profundidad (máximo) y la bomba

de aire equilibra proporcionalmente la presión que soporta. La ascensión es más peligrosa, pues debe efectuarse con lentitud, a razón de un metro por minuto, para evitar que el nitrógeno almacenado en el organismo pueda detener la respiración, determinando la parálisis del corazón y la muerte. Hace años, cuando ocurrió la catástrofe del *Libano*, el buzo Anticewitch sucumbió, con toda probabilidad, por haber ascendido muy rápidamente.

Por los pañuelos de papel

Como son ya muchos los higienistas que se han pronunciado en contra del uso de los pañuelos de seda, hilo y algodón para el bolsillo, por estar demostrado que estos tejidos guardan y pueden difundir los microbios productores de varias enfermedades contagiosas, tales como la tuberculosis, la pulmonía, la gripe, la difteria, la conjuntivitis, oftalmías, etc., va tomando algún cuerpo la idea de sustituirlos por otros de papel a imitación de los que usan los japoneses.

Se han hecho ya ensayos para su fabricación, y según todos los datos, estos nuevos pañuelos podrían resultar muy económicos, inrompibles, sedosos, y de colores y dibujos muy variados y simpáticos. Sobre todas estas cualidades tendrían las de ser realmente higiénicos, porque podrían desinfectarse por el medio más sencillo y seguro; quemándolos inmediatamente después de haberlos usado.

Los loros

Lo que los monos entre los mamíferos son los loros entre las aves. Nos divierten por sus picardías y por su alegría. Son afectuosos y pícaros, tiernos y crueles, inconstantes o fieles; tienen, pues, todas las facultades y las pasiones del mono, más el arte de hablar. Los naturalistas llaman al loro «La primera de las aves».

Estas aves proceden de las zonas tropicales, pueblan las espesas selvas del Brasil, de Chile, de la Australia y de Madagascar.

Por mañana y tarde, formando bandadas numerosísimas, se abaten como ejército formidable y hambriento sobre los campos cultivados y los árboles frutales.

Cuando el plantador dispara a un loro y éste cae herido, los demás quedan cerca de la víctima y se dejan matar todos.

Los pueblos más ricos, los países más liberales y más adelantados, son aquellos, en que las Asociaciones culturales son más numerosas, prueba bien clara y palpable de lo mucho que valen y de lo necesarias que son a la obra del perfeccionamiento social.

La moneda de 7 céntimos

Leopoldo Romeo viene publicando con bastante frecuencia en «La Correspondencia de España», de que es director, una tabla demostrativa de los beneficios que la acuñación de la moneda de siete céntimos produciría a todo el mundo, consumidor se entiende, porque permitiría hacer todos los pagos desde un céntimo, evitando que las «fracciones» queden a favor del vendedor.

Con esta moneda se consigue, además, que las cosas se vendan a justo precio, y no que, como viene sucediendo, se eleva a diez céntimos, por regla general, aquello cuyo precio ha de pasar de cinco.

He aquí la tabla, para que nuestros lectores se convenzan plenamente del beneficio de la nueva moneda:

Para pagar	Se dan	Se reciben
1 céntimos	15 céntimos	14 céntimos
2 —	7 —	5 —
3 —	10 —	7 —
4 —	14 —	10 —
5 —	5 —	0 —
6 —	20 —	14 —
7 —	7 —	0 —
8 —	15 —	7 —
9 —	14 —	5 —
10 —	10 —	0 —

Después de esto, añade Romeo lo siguiente:

«Para que las gentes se vayan familiarizando con esta nueva moneda, que seguramente se acuñará para llevar al tesoro 20 millones de pesetas, sin costarle al Estado un solo céntimo, y para abaratar no poco la vida de las clases proletarias, publicaremos estas líneas unos cuantos días, rogando a nuestros colegas para que las reproduzcan.»

“El que a hierro mata ..”

La envidia es una de las infinitas formas de la cobardía, y no ciertamente de las menos perniciosas.

La envidia engendra la maledicencia, la difamación y la calumnia.

El envidioso es un cobarde desconfiado de sí mismo: un degenerado, que en vez de procurar su propia elevación para hacerse igual a sus superiores, quisiera rebajar a éstos para ponerlos en el bajo nivel que él ocupa.

Lo primero, tendría de noble y plausible tanto como lo segundo tiene de bajo y despreciable.

El envidioso desconfía de sí mismo, teme la

lucha legítima que el hombre debe sostener y, por lo tanto, es un cobarde.

Su lengua es más peligrosa que un revolver en manos de un loco: nada respeta, de todo murmura y nada escapa a su ponzoñosa baba..., olvidando que...



Al fijarme en los destinos de la humanidad encuentro que la ley de compensación es el complemento necesario de la armonía.—Argental.

Quien no quiere pensar, es un fanático; quien no puede pensar, es un idiota; quien no osa pensar, es un cobarde.—Lord Bacon.



Ecos y Notas

La Asociación de Cultura e Higiene del Arenal, prepara una serie de actos instructivos, alternando con veladas íntimas de culta recreación a las que se disponen asistir gran número de señoras, algunas de las cuales para leer poesías y trozos de literatura.

El entusiasmo por estas reuniones de instrucción y recreo es muy grande y asegura el éxito de tan simpática idea.

Van por muy buen camino las gestiones para adquirir terreno para edificar en él la Casa de Sociedad de Cultura e Higiene de La Calzada. Igual propósito abraza el presidente de la del Natahoyo, Sr. Cuervo, que hace tiempo viene estudiando el medio de instalar este Centro en casa propia y adecuada.

Se halla en período de mejoría el niño Pepín, hijo de nuestro entrañable amigo D. Antonio Alvarez García, que ha venido sufriendo pertinaz dolencia y cuyo completo restablecimiento ardentemente deseamos.

Desde la semana anterior hemos iniciado el envío gratuito de CULTURA E HIGIENE a la Sociedad de este mismo título recientemente constituida al servicio de los barrios de Pumarín y Rocés y poniendo la dirección a nombre de su digno presidente.

También ponemos a disposición del referido Centro de cultura popular, la colección de nuestra Revista correspondiente al año 1915 perfectamente encuadernada e igualmente gratis.

La Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares, apoyada por los concejales de aquel distrito, entablará las necesarias gestiones para obtener la concesión de terrenos pertenecientes al Municipio para destinarlos a Parque Infantil.

Miscelánea

Hombres, frases y hechos célebres

Ossat (Arnaldo de). Cardenal. —Nació en 1536 en la diócesis de Auch. Era hijo de un albéitar. El buen éxito de varias comisiones que le confió Enrique IV en la corte de Roma le elevó al obispado de Rennes y más adelante al capelo. Dejó entre sus escritos una colección de *cartas* al ministro Villeroi, que se consideró como obra clásica en la diplomacia. Murió en 1604.

De Diógenes.—La vida es miserable, decía uno.

—No digas la vida, respondió el filósofo Diógenes, sino la mala vida.

Pasos del progreso.—Año 1804 construcción de la primera locomotora en railes por Threvithick y Vivian. En 1805 Laplace descubre el mecanismo celeste. 1807 se construye el primer barco de vapor por Jouffroy y Fulton.

AMANTES QUEJAS

Ojos bellos, no os fiéis del buen tiempo que gozáis, porque si hoy de mí os burláis, mañana me lloraréis.

Como estáis acostumbrados a alcanzar siempre victoria, desterráis de la memoria mis dolores y cuidados. La vida me acabaréis si en mi daño porfiáis; y cuando así me perdáis, de veas me lloraréis.

Con tanta seguridad vivís en vuestra belleza, que ese rigor y aspereza, es igual con la verdad. Si con estar cual me véis, del remedio no curáis, advertid que os condenáis a que muerto me lloréis.

A. M. P.

Pensamientos

—La esperanza es tan dulce, tan constante amiga del hombre, que no se aparta de él nunca.

—El que de buena voluntad recibió algún beneficio, pagó la primera parte de su obligación.

—En toda buena filosofía lo primero es ser, lo segundo ser bien y lo tercero obrar bien.

—Muchas veces hay que estudiar una habilidad para parecer tonto.

—En un siglo a lo más suelen aparecer cinco o seis hombres de talento; pero que si reuniesen su poder, el mundo entero no podría resistirlos.

—No hay escepticismo más vergonzoso que el que pone en duda los datos más respetables y la más concienzuda observación.

Discreción sutil

Habiendo sido recibido en audiencia particular por cierta princesa, un hombre muy tonto y muy pedante, decía:

—Yo habría hecho una gran fortuna si mi maldita timidez, si mi ridícula modestia...

—¡Por Dios, interrumpió su Alteza, sea usted generoso; no maltrate a los ausentes!

Lo de siempre

Un galán la adoraba,
y ella reía, mientras él lloraba.
Después de cierto día,
mientras ella lloraba, él se reía.

Campoamor.

Lecturas festivas

Entre militares:

—Novedades: al barbero de la segunda del primero se le han roto las fijeras.

—Pues... como medida preventiva, que no corte con ellas el pelo a ningún individuo hasta que se le compren otras.

* *

X. para quien el matrimonio había sido un largo martirio, legó a su mujer toda su fortuna, a condición de que ésta volviera a casarse en el plazo de dos años.

Este donativo iba seguido en el testamento de las líneas siguientes:

«Quiero de este modo morir seguro de que habrá un hombre que diaramente sentirá el que yo me haya muerto».

* *

Dialoguito, en un café con honores de taberna:

—Yo, puedes creerlo, estoy más tranquilo, porque el arrepentimiento lava toda mancha.

—Pues, mira, haz que se arrepienta tu pantalón.

* *

En un vagón del ferrocarril se encuentran dos viajeros, un árabe y un europeo.

El árabe (ponderando la frugalidad de sus compatriotas).—Hay entre nosotros individuos que pasan el día sin más alimento que cinco dátiles.

El europeo.—Pero se los comerán siquiera con los huesos...

* *

¡Luz, luz!

Un Labrador entraba en su casa gritando:

—¡Micaela! Baja pronto un candil, que ha tirado una coz el macho y no veo si me ha dado a mí o a la pared.