

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO III

GIJÓN 14 DE FEBRERO DE 1914

NÚM. 94

MONITOR SOCIAL

En esta Sección, según lo juzguemos útil, interesante y oportuno, iremos publicando estudios, artículos, informaciones y noticias que a la vida en general del obrero se refieran; especialmente cuanto se relaciona con la higiene del trabajo, el bienestar social y la salud pública.

El mejoramiento obrero, que tanto preocupa a CULTURA E HIGIENE, tendrá, pues, asidua propagación en estas páginas, iniciándola hoy con el siguiente exordio:

Higiene del trabajo

El gobernante que aspira a la tranquilidad y engrandecimiento del país que rige, paz y medro que nacen del equilibrio y ponderación de las fuerzas sociales; el comerciante y el industrial, que anhelan la circulación de la mercancía el uno y la producción incesante y cada vez más perfecta y económica de la obra el otro, ambos sin el angustioso amago ni la realidad paralizadora de la huelga; el ingeniero y el labrador, llamados a velar por la mayor perfección y energía del obrero industrial y agrícola, factor más importante del mecanismo que dirige el primero, y agente esencial de trabajo para el segundo; cuantos ejercen profesiones liberales, cuantos producen y consumen, y especialmente el mismo proletario, que aspira hoy a redimirse de la ignorancia, para lograr mañana regeneración social, son clases que deben coadyuvar, en la medida que a los intereses respectivos conviene, a la conservación y mejora de la salud del obrero.

Está ya suficientemente demostrada toda la importancia de la higiene como ciencia social. No hay por qué vacilar en sostener la afirmación, por atrevida que parezca a algunos: la primera fase, si no todas, del problema social es genuinamente higiénica. Trátase del derecho a la salud y a la vida y de la regeneración de estirpes decadentes; es decir, del fomento del capital humano, que es el principal elemento de poder y riqueza.

La estadística enseña hasta qué extremo padece y muere la población obrera, si bien la movilidad de las cifras que esa ciencia registra no permite precisar con exactitud las causas del desastre. Múltiples son los datos que hay que tener a la vista para fijar el problema. De una parte los proporciona la imperfección con que

actualmente se realizan ciertos trabajos, que colocan al obrero en condiciones de enfermar y morir prematuramente, a tal punto, que hoy admite la ciencia médica la denominación de enfermedades profesionales, refiriéndose, sólo con ligeras excepciones, al trabajo corporal; de otra parte los suministra el conocimiento de la deficiencia general de elementos de vida en cantidad y calidad, y de otra, en fin, los ofrecen las desviaciones de la conducta moral, nacidas de perversiones o demasías del instinto, virgen del freno de la educación.

Según Harrington, que ha estudiado bien el medio industrial, los oficios corporales pueden clasificarse, desde el punto de vista higiénico, del modo siguiente: 1.º Intrínsecamente peligrosos para la salud, a causa de las substancias que rodean al obrero. 2.º Que exijan, para realizarse tales condiciones, que evitable o inevitablemente produzcan o favorezcan la susceptibilidad a enfermar. 3.º Que expongan a violencias mecánicas. 4.º Que no sean intrínsecamente peligrosos para la salud y la vida, sino en ciertas circunstancias, evitables o inevitables. Añade el autor citado, que la primera y segunda clase son las que especialmente interesan al higienista. Las causas inherentes al trabajo que más comúnmente producen enfermedades las agrupa de este modo: 1. Aire viciado por la respiración.—2. Humo y gases irritantes y tóxicos.—3. Polvos irritantes o tóxicos.—4. Polvo que contiene agentes infecciosos.—5. Gases y vapores nocivos.—6. Altas temperaturas.—7. Exceso de humedad.—8. Presión atmosférica anormal.—9. Actitudes forzadas.—10. Excesivo ejercicio de determinadas partes del cuerpo.—11. Vida sedentaria. A estos grupos de causas pudieran agregarse los olores molestos, nauseabundos de emanaciones pútridas, con o sin peligro de infección específica, los ruidos ensordecedores, las trepidaciones y las bruscas sacudidas, y las lesiones permanentes, llamadas estigmas profesionales.

Prescindiendo de los autores que se contentan con elevarse a la esfera especulativa sociológica, y ateniéndonos a los que le miran en su aspecto higiénico, el últimamente citado figura entre los que ofrecen más conclusiones de índole práctica, y sin embargo, son tan generales sus observaciones y consejos, ya en lo que toca a la etiología de los males, ya en lo que tiende a atenuar-

los o remediarlos, que se comprende cómo exige este asunto fijar primero un criterio general de estudio y aplicarlo después a investigaciones concretas, que, reunidas y comparadas, integrarían un juicio exento de las vaguedades.

Sin perjuicio de que siguiendo el procedimiento expuesto nos dé el porvenir resuelto este problema higiénico social, la urgencia del mejoramiento de la situación del proletariado, demanda que se utilicen desde luego cuantos recursos eficaces sean aplicables, atendiendo a los males ya reconocidos como ciertos. Todos los datos estadísticos y todos los autores coinciden en la afirmación de que la enfermedad, o el estado orgánico que predispone a contraerla, más común en el obrero, es la anemia. Recordemos las causas debilitantes de todo género que sobre el trabajador pesan; no olvidemos que son obreros la mujer y el niño. Por eso todos los que se ocupan de este aspecto de la cuestión, piden para el que trabaja, aire puro, alimentación reparadora, ejercicio adecuado, discreto recreo, suficiente reposo y vivienda sana.

Los recursos higiénicos necesitan complementos que sólo pueden proporcionar los gobiernos. En el extranjero dictanse a la continua leyes beneficiosas para el proletario, cuyo detalle omitimos por no rebasar el límite propio de este artículo, y en España ya se ha comenzado a imitar tan acertada conducta. En cambio, pese a algunos buenos propósitos, no ha podido vencerse aún la resistencia que se opone a la difusión de la enseñanza, que en nuestro país, y pese también al siglo xx, no sólo la masa que se pica de culta, sino muchos que se titulan higienistas, consideran preferible crear un asilo para mendigos que una escuela práctica para niños. La educación, que como hemos indicado, es tan deficiente en la clase obrera, es el medio moralizador por excelencia. Embrionaria, ya es luz que rompe las tinieblas de la ignorancia y que comienza a domeñar el instinto, despertando aspiraciones nuevas; ampliada, es base inquebrantable de la moral y el mejor elemento a que puede apelarse para redimir al obrero del yugo del vicio, que coexistiendo con la pobreza y la insalubridad del medio en que vive, constituye con esos males las variadísimas causas que, actuando aisladamente en unos casos y confundándose y mezclándose recíprocamente en otros, dan lugar a la miseria y al aniquilamiento de una clase social, que protesta con la palabra y el hecho de la justicia que considera conculcada en su daño.

El progreso va esclareciendo y resolverá al cabo cumplidamente el problema. La humanidad ha prescindido de todos los espejismos que tomó por realidades, y camina asentando el pie con firmeza sobre los hechos positivos; la orientación presente lleva a la verdad. La universalización

de los principios higiénicos se impone, si no por caridad para el que padece, por temor a que se propaguen sus males y porque en buena economía social, es más barato precaver que curar. La difusión de la cultura se exigirá pronto con igual apremio que ahora se reclama el alimento del cuerpo, porque aparece como poderosa arma ante los ojos del que aspira a regenerarse y quiere esgrimirla. La insalubridad del taller y los peligros de la faena disminuyen de día en día, y desaparecerán en breve, gracias al adelanto industrial que encadena y utiliza a su sabor las fuerzas naturales, reduciendo cada vez más el empleo de la energía de masa y aumentando a compás el de la energía etérea, espiritualizando, por decirlo así, la fuerza. Se impondrá a todos la verdad palmaria de que el goce nace de la salud y perfección orgánica, y el vicio lleva a la imperfección degenerativa, y todos, en fin, participan por igual de las labores físicas y mentales, penetrados por evidencia de que el trabajo es siempre providente, y la Ciencia, que lo encauza y regula, siempre redentora.



EL RELLENO DEL MURO

INSISTIENDO

.....

Aun a trueque de que nos llamen pesados, tenemos que seguir repitiendo que es, a nuestro juicio, un despropósito el acuerdo del Ayuntamiento de sacar arena de la playa con destino el relleno de la calle de D. Rufo Rendueles.

También es una quimera querer convertir dicho Boulevard en paseo de invierno, según el cronista *que no escribe de memoria* propone, sin fijarse en que en este país generalmente los días espléndidos que convidan a tomar el sol, son aquellos en que reinan vientos del Nordeste, que soplan con gran fuerza en el lugar citado, y en esas tardes será el muelle el único paseo de invierno preferible, por que se halla abrigado con el cerro de Santa Catalina y Cima de villa.

El paseo de la playa puede servir en días excepcionales de *calma chicha*.

De las manifestaciones hechas en una de las anteriores sesiones del Municipio por el celoso concejal don Angel González, que le vemos siempre tratar todas las cuestiones que a Gijón afectan con gran fino e interés, nos pareció también comprender que abriga nuestros mismos temores en cuanto al porvenir de la playa, y no nos convenció el Sr. Díaz Baones con su argumento de que la arena ha de extraerse del sitio donde no lleguen las grandes mareas, porque cuando desaparezca la arena que se halla amon-

tonada en el Piles, con las pleamares equinociales que se acercan y si coinciden con mar gruesa, ésta ha de batir contra el Muro, y el tiempo será festigo.

Vemos, con pena, que no se tiene en cuenta para nada la opinión del señor Arquitecto Municipal, que hace muy poco tiempo llamó la atención del Ayuntamiento sobre el peligro que corría el Muro sacando arena.

Las vagonetas que el Sr. Baones solicitó le prestara el contratista del Puente para extraer la arena, debieran servir, como un amigo suyo dice, para transportar la arena que hay demás en el Piles donde hiciera más falta, o sea, desde la rampa de la Pescadería hasta la calle del Gas.

De todos modos, antes de poner mano a la desdichada obra, debiera hacerse como se indicó en la penúltima sesión, un plano parcelario de la situación en que va a quedar la calle. No hay por qué tener prisa ni miedo al peligro que anuncia el cronista antes citado, porque los montones de arena amenacen con tapar el Muro, pues aun cuando esto sucediera, no habría perjuicio para los intereses del procomún, ni aun cuando el viento llevase la arena, porque si lo trasladaba al otro lado del Muro se ahorraba el Municipio los jornales de sacarlo; y de transportarlo donde hace más falta, como propone el amigo del Sr. Baones, no estarían expuestos los bañistas a estropearse los pies contra las rocas de arenón. Y sería bien triste que por andarse con precipitaciones se diera el caso de que sin plano parcelario se fueran a rellenar con arena terrenos particulares, cuando los dueños están vendiendo aquella o la han vendido a buenos precios.

¿Por qué no se pregunta a las poblaciones donde hay playa, como dijimos, lo que hacen con la arena cuando les amenaza tan serio peligro, como aquí, de que se les tapen los muros?

Quiera Dios que nuestros presagios no lleguen a cumplirse; pues si por una ofuscación del momento llegara la playa a sufrir algún daño con lo que se intenta hacer, triste recuerdo dejaría el Sr. Díaz Baones de su paso accidental por la Alcaldía.

Un gijonés que ama de veras la playa.

Los argumentos, pruebas y datos de toda clase en que nuestro comunicante fundamenta el porqué no debe sacarse de la playa ni un adarme de arena, no han sido refutados por nadie. Esto nos sirve de satisfacción. Y si nuestras modestas indicaciones no hallan eco en las esferas oficiales, particularmente nada habremos perdido con ello. En este asunto, como en cuantos tienen acogida en estas páginas, no nos guía otra idea que el bien general. Mas no obstante el desinterés de esta minúscula campaña en favor de la playa, no podemos menos de lamentar que después de haber costado dios y ayuda vencer la

obstinada pretensión de la gente de la aldea de sacar arena de la playa y conseguir que las autoridades de Marina prohibieran en absoluto la extracción funesta, se venga ahora a sentar de nuevo un precedente dualista, que en su día invocarán quienes no han desistido definitivamente de sacar de la playa su preciada arena.

Cuando eso suceda, allá se las entiendan con los que tal cosa pretendan, estos que ahora proclaman a los cuatro vientos que no hay inconveniente en que se *toque* la arena de la playa porque *sobra* (sic).

Y nada más, porque a gente tan leída y despierta, sobrarán ya estas explicaciones.



Una circular

.....

Gijón, Febrero 1914

Sr. Director de CULTURA E HIGIENE

Muy señor nuestro: tenemos el honor de participarle, para conocimiento del Centro de su digna Dirección, que esta Comisión Organizadora acordó en Junta (organizadora) celebrada en 1.º del actual, redactar el Reglamento por el que ha de regirse la Sociedad de Estudios Orientalistas (Teosóficos), bajo las bases que indica el unido impreso (1).

Al mismo tiempo le participamos que las adhesiones a la obra altruista que entraña la naciente asociación se recogen en la calle del Marqués de San Esteban núm. 1, primero, derecha; considerando socios fundadores a los que resulten inscriptos antes de la fecha de elección de la Junta Directiva.

Y tenemos el honor de ofrecernos suyos atentos ss. ss. q. s. m. b.

El Secretario, Manuel L. Cueto.—El Presidente, José Rojido.

Copiamos íntegra la presente carta para dar a su contenido la mayor publicidad posible. Plácenos prestar alientos a toda iniciativa noble por la cual se pretenda elevar el espíritu a los más altos conocimientos y especulaciones teosóficas; aun cuando nosotros en nuestras campañas culturales persigamos fines más modestos por tratarse generalizar una cultura social al alcance del pueblo y relacionada con sus necesidades morales y su bienestar material e higiénico.

Pero sepan los entusiastas organizadores de la naciente Sociedad que tendremos gran placer si en algo podemos contribuir a la difusión de su obra.

(1) Ese impreso no ha llegado a esta redacción, tal vez por involuntario olvido.

SECCION INFANTIL

Contra los suicidios y crímenes

Los crímenes son un error. Eso lo hacen los borrachos, porque el alcohol del vino los trastorna.

Hay borrachos que cuando van por la calle y ven a un hombre empiezan a pegarle y darle puñaladas. Luego se matan luchando.

Y el suicidio es la cosa que más castiga Dios.

Hay mujeres y hombres que van a una farmacia y piden tres o cinco pastillas de sublimado que sirve para desinfectar la ropa y es un veneno. Cogen las pastillas y en una copa o vaso las disuelven con una cuchara y lo toman.

Pero, hay que ver ¡matarse a sí mismo! y matar a los demás de su especie.

Ellos matan, pero también mueren; por algo dice el refrán: «el que a hierro mata a hierro muere.»

Los suicidios y los crímenes no debían de existir.

MANUEL TEROL PUGA

Alumno de la Escuela de Santa Doradía, núm. 1 (10 años)

* *

Congreso de Pediatría

Los temas que se han de tratar en el Congreso de Pediatría que se celebrará en Palma de Mallorca durante el próximo mes de Abril, son los siguientes:

Puericultura

«Código de la madre instruída». Ponente: Dr. Martínez Vargas.

«La lactancia natural y las Gotas de leche en nuestra Patria; influencia recíproca y orientaciones prácticas que requieren una y otra en los tiempos actuales». Ponente: Dr. Córdoba.

«Mortalidad en los niños menores de diez años en cada una de las provincias de España, comparando la de la ciudad y la del campo».

«Resultados de la lactancia artificial con uso exclusivo de una clase de leche o con sucedáneos o mezclas».

Medicina

«Las glándulas endócrinas y la patología infantil». Ponente: Dr. Martínez Vargas.

«Las amiotrofías y mioesclerosis; su clasificación y descripción». Ponente: Dr. Martínez Vargas.

«¿Puede realizarse la profilaxia en el niño respecto de la tuberculosis del adulto? Cuándo, cómo y en qué casos».

«Diagnóstico y tratamiento de las dispepsias y gastroenteritis crónicas de la primera infancia». Ponente: Dr. Noguerras.

«Finalidad que debe perseguirse en España en los Congresos de Pediatría que puedan celebrarse».

Cirugía

«Los neoplasmas en la infancia». Ponente: Dr. Martínez Vargas.

«Tratamiento de las quemaduras de los niños y de sus consecuencias».

«La ortopedia de la edad infantil, ¿qué valor tiene actualmente como tratamiento exclusivo de las deformidades congénitas y adquiridas?» Ponente: Dr. Vélez.

Higiene escolar

«Los juegos en la escuela». Ponente: Doctor Eleizegui.

«Reconocimiento médico pedagógico de los sentidos». Ponente: Dr. Eleizegui.

«La educación sexual en la tercera infancia».

«Moderna educación física del niño». Ponente: Dr. Eleizegui.

«El Kala-azar infantil. Enfermedades parasitarias de la infancia en el clima mediterráneo». Ponente: Dr. Pittaluga.

«Los grandes síndromes del artritismo infantil». Ponente: Dr. Martínez Vargas.

Mortalidad infantil en España

Con este título publicó el *Diario de Alicante* un artículo escrito por D. Pío Brezosa, cuyas son las siguientes consideraciones:

La virtud y potencia prolífica de España, tan gallarda y excepcional, se diluye miserablemente en espantosas cifras de mortalidad.

En dos lustros escasos, en el decenio comprendido entre los años de 1901 al 1910, murieron cinco millones de ciudadanos. En ese *bloc* trágico la mitad de las defunciones corresponden tan sólo a los niños.

En esta triste estadística han sucumbido en España más de un millón de niños por gastroenteritis; 200.000 por tuberculosis; 100.000 por sarampión; 96.000 por pulmonía; 45.000 por difteria; 42.000 de coqueluche; 30.000 de viruela y 15.000 de escarlatina.

Añádase a esto que en el período de veinte años, entre el 1890 y el 1909, arribaron a diferentes Estados de la República Argentina más de 200.000 niños españoles, lo cual hace resaltar la magnitud del problema de la despoblación.

El culto al niño constituye el más puro y perfecto de los ideales del hombre.

Según Feimman, cada diez segundos desaparece en todo el globo un ejemplar de estas preciosas y débiles existencias humanas, 360 por hora y tres millones y tres mil seiscientas al año, de los cuales pudieran salvarse muy bien más de dos millones, que enferman sin deber enfermar y mueren sin deber morir.

La reivindicación de los supremos derechos del niño y de la madre es un hecho ya consumado en todos los países civilizados.

Los viejos prejuicios de la ignorancia virtuosa en que educamos a la mujer hace a ésta que desconozca por completo a su hijo.

Olvidamos que la doncella de hoy es la madre del mañana, la educadora del niño.

Son necesarias cátedras de maternología y de puericultura, así como de higiene infantil.

Teatro para niños

En breve se hará una prueba, a la que tienen ofrecido su concurso Benavente y otros escritores para implantar en Barcelona el teatro para niños.

Los organizadores se han reunido varias veces en el Fomento del Trabajo Nacional, y han asistido personalidades de significación.

Es digna de aplauso esta notable empresa, y deseamos a sus organizadores todo el entusiasmo para llevar a cabo idea de tanta trascendencia.

que nuestras humildes fuerzas las ponemos a disposición del Ateneo Obrero, sus Sucursales y de las Escuelas que, como aquel prestigioso Centro, se ven en el triste caso de luchar por conseguir de nuevo lo que ya era cosa consagrada en los Presupuestos municipales.

La razón que a esos Centros asiste es tan evidente, que no necesita demostración. Huelga, pues, repetir cuanto en su honor se ha dicho en la prensa durante este período que acaba de transcurrir. Y huelga decir más, porque nadie ha controvertido en lo más mínimo el cúmulo de argumentos aducidos para demostrar la innegable utilidad y la conveniencia palmaria que abonan la existencia de esos Centros y los merecimientos por ellos contraídos para que se les otorgue esa pequeña cooperación pecuniaria por el Ayuntamiento.

No es nuestro propósito, en esta ocasión al menos, entrar a juzgar los inconvenientes que para el orden político-social de los pueblos tienen semejantes arbitrariedades cuando, como en esta ocasión, ni siquiera se han cubierto las apariencias con el velo de un bien parecer, aunque fuese superficial. Privar al Ayuntamiento del ingreso calculado por los pozos negros, cuyo impuesto tiene doble carácter higiénico y económico, ya que tiende a gravar los recipientes de aguas fecales que carecen de revestimiento impermeable, con el fin de procurar que tales deficiencias se subsanen en bien de la salubridad pública, equivale a prescindir de los más elementales respetos que a las conveniencias sociales son debidos.

Además, no es justo que aquí donde los espíritus levantiscos suelen merecer de los poderes públicos consideraciones y tolerancias, tal vez en aras de la paz social, se postergue desdeñosamente a esos valiosísimos elementos que a esa acariciada paz y armonía contribuyen, iluminando las inteligencias y formando la conciencia moral de los ciudadanos, con su callada e incesante labor de enseñanza y educación.

Subvenciones imprescindibles

.....

Todo parece indicar que, por el momento, quedará consumada la enormidad de privar de los auxilios económicos que nuestro Ayuntamiento venía prestando al Ateneo Obrero, sus Sucursales y Escuelas de instrucción popular. Y decimos que por el momento, porque si bien la Junta municipal de asociados no ha sabido interpretar el común sentir de este pueblo, completamente identificado con esos Centros de enseñanza y de cultura social, acordando no recurrir en queja ante el Sr. Gobernador de la provincia, a fin de que esta autoridad rectificase la supresión de estas subvenciones restableciéndolas en el presupuesto municipal, creemos que no habrán de faltar medios a la Corporación para subsanar tamaño despropósito.

A ese fin y ese resultado deben tender las gestiones que ahora se hagan cerca de los señores concejales, pues sabido es que éstos, en su mayoría, son decididos defensores del Ateneo y demás Centros similares, cuya vida se ha puesto en inminente peligro, privándoles de esas, repetimos, relativamente exiguas cantidades, destinadas a sufragar parte de sus múltiples necesidades de carácter docente.

Ocioso será decir que estamos dispuestos a secundar toda acción que a ese fin se entable y

Todo tiene en el tiempo razón latente o manifiesta. Creo firmemente, y esto lo digo a los que la suerte les es adversa de continuo, a quienes tuvieron aspiraciones legítimas aquí desoídas y justas reparaciones aquí negadas, que tanto como vencer vale, después de todo, el demostrar que, dada la ocasión, se hubiera merecido la victoria... Que si todo mortal logra aquí lo que merece ¿para qué haría falta el concepto de otra vida mejor?—Cánovas.

DE NUESTRO CENTÓN

(IDEAS DIVERSAS)

El mal se produce bajo una multitud de formas en la vida, pero jamás es absoluto. Ningún ser puede efectuar una pura negación: el elemento negativo que está en nosotros y de donde proviene el mal no puede realizarse más que con el elemento positivo de donde proviene el bien.—Tiberghieu.

El mal perpetrado con conocimiento de causa es una de las más pobres invenciones del espíritu religioso y de la moral metafísica.—Roberty.

✕ El efecto es de la misma naturaleza que la causa.—L. B.

Si la piedra tuviera conciencia de que cae creería que era libre.—Bühner.

Nosotros no tenemos más que la ilusión de la libertad, la ilusión de la voluntad, la ilusión de la conciencia, la ilusión de la razón.—Félix Dantel.

Moralidad y obligación son inseparables; ésta, en último análisis, está en mi sentimiento, en mi razón, a quien pertenece la intervención decisiva.—C. Chabot.

El individuo, en cuanto vive y tiene conciencia de las relaciones que establece, responde de modo regular a esas relaciones.—Gioranni Marchesini.

La moralidad supone responsabilidad necesariamente, del mismo modo que la responsabilidad supone libertad, y sin éstas sobra al hombre la razón.—Cánovas.

Ninguna razón existe para poner en duda la continuidad de la sociedad humana o animal, que si la sociedad es un organismo, al menos es un organismo esencialmente *psíquico* con una base física.—Franklin Giddings.

No hay sentimiento humano que no se origine en la necesidad o en la utilidad del hombre por la conservación de la especie.—Max Nordau.

La sociedad es el resultado de los individuos, como los individuos resultado de la célula.—Tammec.

No veo en el movimiento social más que la prolongación de otros movimientos del universo.—M. Haurion.

El sentimiento religioso fué el que impulsó primeramente al hombre a pasar del estado familiar a la fratria, la tribu, la ciudad y sucesivamente hasta las más amplias formas del Estado.—Fustels Coulanges.

DE COSAS VARIAS

Recetas de perfumería

No obstante el gran número de productos excelentes para el tocado que se venden por todas partes, hemos reunido en esta sección algunas fórmulas sencillas de agua de tocador, de polvos dentífricos, de pomadas, etc., a fin de que las personas que tienen tiempo y habitan lejos de las poblaciones puedan prepararlas por sí mismas.

Hemos dejado a un lado los productos costosos y las preparaciones caras. Comprad esencias recientes y alcohol de 90°.

Agua de Colonia

Alcohol.....	1 litro
Agua.....	300 gramos
Esencia de cidra.....	8 —
— de Portugal...	9 —
— de limón.....	8 —
— de bergamota.	6 —
— de lavanda...	4 —
— de azahar....	1 —
— de romero....	1/2 —
— de canela.....	5 —
— de clavo.....	6 gotas
Tintura de ámbar.....	3 gramos

Mezclad las esencias y triturad con el alcohol; añadid el agua poco a poco. Filtrad en seguida.

Polvos dentífricos

El mejor dentífrico es el jabón blanco. La creta en polvo y el carbón pulverizado son igualmente buenos. Los polvos dentífricos agradan sobre todo por su aroma.

Shampooing inglés (limpieza de la cabeza)

Agua caliente.....	1 litro
Jabón blanco rallado..	5 gramos
Cristales de sosa.....	5 —

Dejad que se funda y se temple; añadid tres centilitros de alcohol y algunas gotas de esencia de bergamota o de Portugal (o reemplazad estos dos perfumes por 40 gramos de agua de Colonia).

Brillantina para la barba y el cabello

Espíritu de vino.....	20 gramos
Agua hervida o destilada	10 —
Glicerina.....	5 —

Además algunas gotas del perfume preferido. Agitad la botella.

Pomada contra las grietas de los labios

Haced fundir al baño maría 20 gramos de cera virgen; añadid 60 gramos de aceite de almendras dulces y una o dos pizcas de polvo de orcaneta para colorear de rojo. Menead cons-

tantamente. Verted antes de dejar enfriar una gota de esencia de rosas o dos de esencia de geranio.

*Pasta de almendras para suavizar la piel,
blanquear las manos y pulir las uñas*

Almendras amargas mondadas... 150 gramos.
Harina de arroz..... 40 —
Polvo de lirio..... 5 —

Majad primero las almendras en un mortero, añadiendo, según se precise; algunas gotas de agua; añadid en seguida la harina de arroz y el lirio; trituralad bien; añadir 4 gramos de carbonato de potasa, disueltos en unas gotas de agua de rosas. Moled todavía y aromatizad después con 7 gotas de esencia de azahar y 7 gotas de extracto de jazmín. Conservad en botes bien cerrados.

Consejos

El gabinete tocador o el mueble que haga sus veces debe conservarse siempre perfectamente limpio. Haced uso del agua hervida o caliente cuanto se pueda. Conservad las pomadas, polvos, jabones y líquidos en botes que cierren bien. Lavad con frecuencia los cepillos para los dientes y para las uñas con agua hirviendo o antiséptica; tened estos cepillos vueltos con el lomo hacia arriba, pues de lo contrario el agua y la humedad se concentran en la base de las cerdas, que se disgregan rápidamente.

Limpiar o sollamar frecuentemente los peines (evitar los de celuloide, que son inflamables y peligrosos), las limas para uñas y los cortaplumas; en una palabra, todo el servicio de tocador debe ser esterilizado frecuentemente. Servicios del formol, del ácido bórico puro (desconfiad del barato) en solución de 40 gramos por un litro de agua hervida; de solución de bicloruro de mercurio, un gramo para un litro de agua (veneno violento).



ECOS Y NOTAS

Necrológicas

El pasado domingo, y con numeroso acompañamiento, se verificó el acto de conducir al cementerio de Ceares el cadáver de don Rafael Vallina, que fué en vida bondadosísimo padre de una numerosa familia, laborioso obrero e inteligente profesor de la Banda de Gijón.

Esta brillante agrupación musical tomó parte en el fúnebre acto interpretando varias marchas, que impresionaron tristemente al cortejo, formado por infinidad de amigos y deudos del finado, que acudieron a rendirle el último tributo de cariño.

Don Rafael Vallina fué también en algún tiempo entusiasta instructor de la Academia infantil de Música de la Asociación de Cultura e Higiene, donde contó siempre con verdaderas amistades y simpatías y donde no se olvidarán los excelentes servicios por él prestados a esta Institución.

Condolidos por la pérdida de tan estimable ciudadano enviamos a su apenada viuda, hijos, hermanos y demás familia el testimonio de nuestro afecto con la sentida expresión de nuestro pésame.

El día 10 del actual falleció en esta villa la señora doña Justa Cienfuegos García Jovellanos de Jove y Hevia, dama distinguidísima, descendiente de muy ilustre y linajuda familia gijonesa.

Sus restos fueron inhumados en el Panteón de los Joves, de la parroquia de Porceyo, en cuyo fúnebre acto estuvieron representadas todas las clases sociales de Gijón y su concejo, viéndose también distinguidas personas de la provincia.

Las grandes virtudes de la finada la elevaron en vida a una distinción y a un prestigio social por nadie sobrepujados.

Sinceramente nos asociamos al profundo dolor que experimentan su esposo el Sr. D. Juan de Jove y Hevia, sus hijos, hermanos y demás familia de la noble y bondadosísima señora que la muerte les acaba de arrebatarse.

¡Descanse en paz!

Propagación de lo bueno

Con mucha frecuencia vemos en distintos periódicos de la provincia y de fuera de ella, artículos, trabajos y notas copiados de CULTURA E HIGIENE. De ello nos congratulamos, sin que nos importe se cite la procedencia. Nos interesa ante todo que las buenas ideas se divulguen más y más, pues la intensificación de estas propagandas es casi nuestra principal finalidad, por la cual nos venimos imponiendo verdaderos sacrificios.

Y... ¡sursum corda!

Prácticas higiénicas

El Comité de higiene popular de Madrid que, como es sabido, está formado por distinguidas damas de la Corte, ha distribuido recientemente en el distrito de la Inclusa premios en metálico, con arreglo a las siguientes condiciones:

1.^a A las viviendas que estén más limpias de obreros que ganen como máximo tres pesetas diarias.

2.^a A las madres que sepan cuidar y envolver más higiénicamente a sus hijos de pecho.

3.^a A los niños de siete a once años que demuestren más cuidado en el aseo general, y especialmente en el de la boca, ojos y manos.

Es esta una idea, que con gusto divulgamos

con el propósito de que su práctica se extienda por todas partes y con la firme esperanza de verla establecida en nuestra villa.

Invitación

Damos las más expresivas gracias al digno presidente de la Asociación de Dependientes del Comercio y de la Industria, don Agapito García, por la distinción de que nos hizo objeto invitándonos al Baile que, organizado por aquella brillante y culta Sociedad, se celebrará esta noche en la sala del Dindurra.



EFEMERIDES

Día 13 de Febrero 1903.—Se descubre el *radium*, uno de los metales más raros del mundo y de potente energía luminosa, eléctrica y calorífica, tanto que, según Sir Willian Crookes, un kilogramo de *radium* bastaría para volar toda la flota británica, y aun toda la francesa unida a aquella.

Día 15 de Febrero de 1852.—Circular de la Dirección general de Obras públicas, dictando algunas disposiciones para facilitar la adopción y uso del sistema métrico decimal, establecido por ley de 19 de Julio de 1849.

Día 16 de Febrero de 1849.—El Inspector de géneros medicinales de la Aduana de Irún había acudido al Gobierno en queja de que la Madre superiora de las *hermanas de la Caridad* de aquel hospital recibía a su consignación artículos medicinales, que la misma despachaba; por *Real Orden* de esta fecha se dijo al Jefe político de Guipúzcoa que amonestase a dicha Madre superiora, y a cuantas personas se hallaran en su caso, para que se abstuviese de recibir géneros medicinales y despacharlos por sí, aun cuando estuviesen destinados para el uso de los hospitales de su cargo.

FECHAS NOTABLES

Año 1810. Guerra de la independencia de las colonias españolas de América.

1836. Desamortización eclesiástica por el ministro Mendizábal (19 de Febrero).

HOMBRES CÉLEBRES

Guzmán (Alfonso Pérez de).—Ilustre gobernador de Tarifa que, antes que entregar la plaza a sus enemigos, consintió en que degollaran a su hijo. Tanto valor y lealtad le granjearon el renombre de *el Bueno*. Nació en Valladolid en 1258 y murió en Mayo de 1320.

Haendel (Jorge Federico) (1684-1759). Célebre compositor de música, sajón de naturaleza, que hizo en su arte maravillosos progresos desde su infancia.

LECTURAS FESTIVAS

En otras partes...

Las mujeres, en Kentuchy, se casan tres veces en su vida. Como está admitido el divorcio, se separan cuando lo creen conveniente, para cumplir con el deber de renovar su matrimonio impuesto por la costumbre.

La que tiene la desgracia de morir en el primero, es anatematizada, y no se consiente que se la ponga el nombre en la sepultura.

Humoradas

Las niñas rezadoras que yo trato nunca piden a Dios el celibato.

Tened miedo de aquellas que eclipsan, siendo feas, a las bellas.

¡Todo pasa, lo mismo que las rosas, los hombres, los imperios y las cosas!

Campoamor.

Tarjeta al minuto

Pifartos desea proveerse de tarjetas y entra en una papelería; después de haber tomado nota de su nombre y dirección, le dice el dependiente:

—Está bien. Mañana estarán, a las cuatro.

—¡Ah!—exclama Pifartos—. Yo creía que las vendían ustedes hechas.

Miscelánea

Un oficial muy cobarde, pero muy devoto, se hizo grabar en la hoja de su espada este mandamiento: «El quinto, no matar.»

Es tan gran bruto Perico
y su pequeñez es tal
que de veras no me explico
cómo en un cuerpo tan chico
cabe tan grande anima!

Barthehny, que tenía una renta considerable, decía que no ponía coche porque le daría vergüenza pasear en él al lado de otros que iban a pie, teniendo un mérito muy superior al suyo.

Una hormiga en su hormiguero
sacaba con alegría
lo que en el verano había
recogido en su granero.

Llegó una cigarra y dijo:
de agüeso me puedes dar,
pues no lo puedo ganar,
que es el invierno prolijo.

Mas la hormiga con gobierno
la respondió en canto llano:
pues cantaste en el verano
danza, hermana, en el invierno.