

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO IV

GIJÓN 29 DE MAYO DE 1915

Núm. 161

Nuevas afirmaciones culturales

.....

Es nuestra Revista la representación genuina y originaria de los elementos verdaderamente progresivos que en esta villa se hallan identificados con las nuevas tendencias culturales que van haciendo tabla rasa con las ideas anticuadas y con los procedimientos inútiles que hasta ahora venían practicando los desorientados núcleos del culturismo tradicional.

Por presentimiento intuitivo antes, y después por convicción obtenida en el conocimiento de la nueva escuela y en el estudio de la vida, que es el libro a estudiar por excelencia, iniciamos aquí las primeras campañas inspiradas en el criterio biológico sustentado hoy por los higienistas modernos y por los hombres de ciencia que estudian fundamentalmente el problema de la cultura social que al pueblo corresponde resolver, como factor consciente de la ley de la perfectibilidad y del progreso humano.

El pueblo que por evolución indefectible llegó a estar en condiciones de emanciparse de un cúmulo de oprobiosas servidumbres, nacidas de la ignorancia que moral, intelectual y materialmente le reducía a la más lamentable inferioridad, habrá de convencerse de las verdades que la higiene y la cultura le enseñan, primero: guiándole en todo cuanto contribuye a la formación nativa del hombre sano y fisiológicamente equilibrado, e indicándole los medios de asegurar la salud pública, complemento indispensable de la higiene individual y privada; dándole, después las nociones, las reglas morales de un buen vivir social, basado en la reciprocidad de afectos que todos deben profesarse mutuamente y afianzando, por fin, en la conciencia colectiva los deberes de solidaridad, cuyo cumplimiento determinará la equitativa satisfacción de todas las necesidades de la vida.

Acomodando a las circunstancias locales nuestro sistema de propagación venimos sembrando incesantemente ideas de este orden, con el fin de convencer a cuantos en esta villa intervienen en las obras de cultura, de que es preciso orientarlas por estos nuevos rumbos que con mano firme trazan esos hombres de ciencia y esos higienistas a que aludimos repetidas veces.

Al presente, nos hallamos ante la publicación

de un libro interesantísimo escrito por el culto profesor de odontología de la Universidad Central don Luis Subirana, libro que su autor intitula «La Salud por la Instrucción». No nos proponemos en este momento hacer un estudio amplio de esta hermosa producción que viene a corroborar científica y documentalmente las ideas por nosotros acatadas y difundidas sin solución de continuidad. Dejando para mejor ocasión esa tarea, hoy bastará para dar impresión de las ideas del nuevo libro y para demostrar sus coincidencias con el criterio por nosotros sustentado, que de él extractemos ligeros párrafos de gran fuerza persuasiva, cuya lectura recomendamos a los culturales de esta villa, que aún puedan andar algo desorientados respecto a tal materia.

Entre otras cosas, dice el Sr. Subirana en las páginas preliminares de su libro:

«La razón de ser de los progresos humanos, es un problema de salud, en el cual se involucran el equilibrio orgánico traducido por un mayor bienestar y el equilibrio mental que origine un grado muy elevado de perfección intelectual.

Ambos estados de equilibrio, es lógico suponer que solamente con el concurso de una ampliación e intensificación en la cultura de altos y bajos, podían alcanzarse, y haciendo extensiva a todas las clases sociales la razón de ser de todos los progresos, pronto nos percataremos de que el problema fundamental de las naciones está relacionado con la educación y la instrucción de sus pueblos; mas no, cual pudiera creerse, una instrucción literaria al uso y más o menos intensificada, sino que, por el contrario, en el presente caso nos referimos al grado de superior cultura que significa un conocimiento exacto de los más fundamentales problemas de las ciencias Biológicas, susceptibles de iluminarnos sobre nuestra organización y sobre los misterios que cada uno de nosotros en su loma encierra.»

«De lo dicho, se infiere que no es divagando, ni desflorando temas sueltos y enunciando lugares comunes por todos sabidos, como alcanzaremos la satisfacción de conocernos a nosotros mismos; es necesario para ello un esfuerzo, una firme voluntad de saber lo que se necesita para poseer la explicación del mecanismo humano y alcanzar del mismo, considerándole como una máquina, un rendimiento considerable, sin me-

noscabar, ni su integridad, ni los beneficios sin precio que la salud confiere, ya que preciso es convenir en que todo cuanto no sea útil para el cumplimiento de nuestra misión profesional o para el conocimiento propio, lo demás es una instrucción de adorno y elegancia, muy útil para la vida social; pero no para facilitar la marcha a través de los mil y mil obstáculos que en todas ocasiones de la existencia se presentan».

«No podrá negarse tampoco, que es en alto grado peregrino el ver como personas poseedoras de un caudal de conocimientos altamente extenso y cuya conversación demuestra las más excepcionales dotes de erudición y universalidad, no bien se trate de cuestiones relacionadas con su salud y bienestar físico, denotan, ya que no desprecio una culpable inatención para todo aquello que constituye quizá el tesoro único de su individualidad, una existencia vigorosa y sana.»

Haríamos poco favor al lector si pretendiéramos poner glosas aclaratorias al pie de los elocuentes y decisivos párrafos que anteceden. Nuestro leve exordio y la simple transcripción de los conceptos preliminares del libro del Sr. Subirana, creemos bastarán a llevar al ánimo del que leyere una afirmación más de la necesidad que existe de dirigir la obra educacional por esos derroteros biológicos, dando de mano esas mil divagaciones de pretenciosa e ineficaz sabiduría en que por erróneo concepto y por desconocimiento de lo que es verdadera cultura, se ha venido perdiendo el tiempo lastimosamente.



LA VOZ DE LOS SABIOS

LA FIRMEZA

.....

¿Sabéis el secreto con que los grandes caracteres dominan al mundo? ¿Sabéis cómo son capaces ellos mismos de acciones heroicas, y cómo hacen capaces de ellas a cuantos los rodean? Porque tienen un objeto fijo para sí y para los demás: porque le ven con claridad, le quieren con firmeza, y se encaminan hacia él, sin dudas, sin rodeos, con esperanza firme, con fe viva, sin consentir la vacilación, ni en sí mismos ni en los otros. Alejandro, César, Napoleón, y los demás héroes antiguos y modernos, ejercían sin duda con el ascendiente de su genio una acción fascinadora; pero el secreto de su predominio, de su pujanza, de su impulso que todo lo arrollaba, era la unidad de pensamiento, la fijeza del plan, que engendraban un carácter firme, aterrador, dándoles sobre los demás hombres una superioridad inmensa.

BALMES.

Los dependientes de excursión

.....

Visita a las Escuelas Selgas

Relatar la excursión que hicimos los dependientes de comercio adheridos al Grupo Excursionista, el penúltimo domingo, es labor que no corresponde a nuestras pobres disposiciones narrativas, ni tampoco disponemos de tiempo para dedicar a estos menesteres.

Pero impulsos del espíritu despiertan en nosotros el deseo de decir algo, para que no quede en el más profundo silencio este viaje inolvidable de sensaciones dulcísimas y confortantes.

El aspecto gris del día no convidaba en verdad, a salir; en todas las caras se observaba un gesto de contrariedad ante el temor de tener que suspender la excursión. Se delibera largamente, y la opinión de los más autorizados *metereólogos* convence a los pesimistas de que el Sol dejará caer enseguida sus fulgores dorados, con lo cual partimos de Begoña, una hora más tarde de lo convenido.

El trayecto hasta Avilés, el más largo sin detención, se desliza rápido y entretenido. Allí se nos agregan un antiguo compañero y el reputado fotógrafo Sr. Duarte.

Algo apretaditos los de dentro, y los de fuera desafiando a la lluvia, que, aunque suave, sigue persistente, reanudamos la peregrinación, despertando la curiosidad de los viandantes que se quedan contemplando nuestro bien aprovechado auto que marcha raudo.

La bondad de la carretera permite dar la velocidad máxima, así que bien pronto llegamos a Soto del Barco; pasando sin detenernos, con intención de hacerlo a la vuelta, hasta Muros, donde hacemos alto para admirar este pueblo y el hermoso paisaje que lo circunda. El Sol por su parte, empieza entonces a sonreírnos, y se le recibe con la natural alegría.

Ahora ya todos nos disputamos el derecho a ir en el *paraíso*, porque desde la terraza del auto se contempla mejor el panorama que presenta aquella campiña fecunda que responde con esplendor a las caricias de la primavera.

Otra corta parada en Somao, donde nos saluda el médico gijonés Sr. Martínez de Ealo, que se halla allí reponiéndose de su grave enfermedad, y seguimos al Pito, apeándonos minutos antes de las doce delante de las Escuelas Selgas que vamos a conocer.

El director, don Miguel Alvarez, acompañado de otros señores profesores, nos salen al encuentro recibiéndonos con la mayor afabilidad, y en la misma forma nos van guiando en nuestra visita.

El aspecto exterior de los edificios, ya indican al forastero la magnitud de aquello, que tra-

tándose de escuelas de aldea es insólito. Hermosa plazoleta los separa de la carretera. En el centro yérguese más esbelto el destinado a la enseñanza. Unidos al mismo, por ambos lados, los destinados a casa-habitación del profesorado.

Penetrando en las escuelas por la puerta principal, se experimenta agradable sorpresa, ante el aseo que se observa en primer término; después, por lo que vamos viendo, nos hallamos ante una larga serie de vitrinas fácilmente transportables, en las que de la manera más ingeniosa, se ven multitud de productos que forman un completo museo de estudio. En cada una, se sigue la evolución de la especie que comprende. Citemos, como ejemplo, el lino y cáñamo, por sernos más conocidas. Se ve primero la semilla, después la planta en sus diferentes estados hasta llegar a convertirse en hiladura ya preparada, y por último, el tejido, desde el lienzo ordinario hasta la fina lencería, y desde el hilo vulgarmente llamado de vela hasta la cuerda de pescar y jarcias gruesas para la marina.

Del mismo modo se sigue la metamorfosis del algodón y demás plantas textiles, y lo propio sucede con los minerales y otras materias que son objeto de la manipulación humana. De todo hay muestras palpables, acertadamente colocadas para la más fácil comprensión.

Y, según nos advierten, aún falta bastante material pedagógico que no pueden recibir de Alemania, motivado a la funesta guerra, que hasta en esto hace sentir sus efectos perturbadores. Pero con lo ya existente se puede atender sobradamente a las exigencias de la enseñanza racional.

Entre la variedad de cosas que vemos de pasada, porque el tiempo disponible no nos permite pararnos ante cada una lo que fuera menester, requiere nuestra atención un mapa hipsométrico de España y Portugal, y que no puede darse nada más ingenioso y claro para el estudio geográfico de nuestra península. Es obra notabilísima del ingeniero don Federico Botella, y, por el estilo, hay el propósito de hacer otro en el campo, para la enseñanza al aire libre.

La enseñanza en este Centro es, sobre todo, práctica e intuitiva; el Reglamento confeccionado por el fundador, recomienda que se evite que sea un cúmulo de conocimientos indigestos, que recargan la memoria, abruman el entendimiento y ofuscan el juicio de los alumnos; nada de verbalismo inútil, sino que las materias se expongan con carácter educativo a fin de hacérselas comprender, basándose en la intuición y procurando despertar en los niños y niñas el espíritu de observación, de reflexión e invención.

El cuadro de clases comprende:

PÁRVULOS: Sección preparatoria general, (niños y niñas).

NIÑAS: Sección elemental, dos grados. Sección superior, dos grados.

NIÑOS: Idéntica clasificación. Y, última,

ADULTOS: Sección de comercio, clase elemental práctica.

Cada una ocupa su salón independiente, amplio, con mucha luz y sana ventilación, que constantemente renueva la atmósfera.

La limpieza es por doquier verdaderamente extremada, hallándose desterrado cuanto pueda ser albergue de polvo, y a cada paso hay blanquíssimos recipientes para escupir. A los alumnos se les exige presentarse debidamente aseados, considerando que la limpieza y sanidad hacen más simpáticas y atrayentes a las personas. A este efecto, el Maestro respectivo tiene la obligación de pasar revista diaria, para evitar todo abandono en el cuidado de la boca, del cabello, uñas, lavado de pies, etc., anotando a los que incurran en repetidos descuidos a fin de corregirlos, si se trata de falta personal, o excitar con prudencia el esmero por parte de los padres y familias.

MARCELINO M. PEÑA.

(Concluirá.)



REPERCUSIONES

Nombres y realidades

Nada importa saber leer, si luego no se lee, o se leen cosas sin valor.

Nada importa que un orador sea elocuente, si sólo emplea esta elocuencia para decir vaciedades o disparates.

Nada importa que haya muchas escuelas, si en ellas no se enseña la verdad.

Nada importa que se publiquen muchos libros, si éstos no son bellos o útiles.

Nada importa que se impriman muchos periódicos, si en ellos no se admite que el escritor exprese libremente sus pensamientos.

Nada importa que haya muchos soldados, si no tienen suficiente armamento o no lo saben manejar.

Nada importa que haya muchos brazos dispuestos a trabajar, si no disponen de medios para el trabajo.

Nada importa que en una biblioteca haya muchos libros, si no hay un catálogo para que los lectores puedan saberlo.

Nada importa que haya museos, si los objetos no están debidamente clasificados y al alcance de la gente estudiosa.

EMILIO H. DEL VILLAR.

A través de un libro

.....

Repetidas veces lo hemos dicho, hablando de Mario Gómez, no es tarea fácil estudiar y definir la compleja personalidad de este hombre genial de alma intensísima. Su reciente libro «De Bogayo» ha venido a revelar la variedad de aptitudes, de sentimientos, de ideas, de afinidades espirituales, de formas de pensamiento, de modalidades de carácter con que cada día nos sorprende el autor de las «Cartas a Pin el Ajustador». A través de estos escritos epistolares habíamos notado la fina perspicacia, el certero espíritu de observación, la inmensa cultura de libros, la retentiva asombrosa, la fácil asimilación de los más vastos conocimientos científicos, las grandes disposiciones literarias para diluir todo ese caudal de sabiduría en la forma más amena y asequible y con encantadora naturalidad y sencillez de estilo. Y nuestra admiración hacia el Sr. Gómez aumentaba según íbamos conociendo sus altas dotes científicas y literarias, unidas a las sinceridades del hombre, todo bondad y amor para sus semejantes, y sus predilecciones por la causa de los humildes, de los ignorantes, de los pobres, de los desgraciados.

Con ser tan estimable y digna de admiración la personalidad científico intelectual del señor Gómez, jamás hubiese bastado a conquistar nuestras simpatías siquiera, de no concurrir en él esas hermosas cualidades de bondad que tanto le enaltecen y que constituyen para nosotros su verdadera valía. Estamos tan hartos de sufrir las impertinencias de tanto hombre sapientísimo (¿?) de voluntad aviesa e intenciones de hiena, que se consumen por ahí en la esterilidad de su soberbia y egoísmo, que, la verdad sea dicha, cuando la suerte nos depara un Mario Gómez con tanta inteligencia en el cerebro como amor en el corazón, y sencillez y afabilidad en el carácter, le acogemos cual enviado del cielo para sembrar el bien en este pícaro mundo y para infundir alientos a los hombres de buena voluntad en las luchas por los grandes ideales humanos. Este, y no otro, es el secreto de nuestra devoción por el autor del libro que con el título «De Bogayo» se acaba de editar.

En «De Bogayo» está vaciada el alma de Mario Gómez tal como es, ingenua, amorosa, sentimental, sencilla y enteramente sincera. La sinceridad es, tal vez, la condición más característica del Sr. Gómez. Por ella prescinde en las composiciones poéticas y en los artículos en prosa coleccionados en «De Bogayo», de todo amaneramiento hipócrita que pudiera restringir lo más mínimo la espontaneidad del pensamiento y la libertad de su forma expresiva, al trazar con rasgos soberbios de recio naturalismo los

tipos y las escenas vividos en la villa de Cangas de Tineo, que late en todas las páginas de este libro sencillamente admirable. En él palpitan los sentimientos del hombre, del cangués enamorado de su tierra, de las costumbres bonachonas de sus paisanos, pintadas de mano maestra en el lenguaje nativo y adecuado, en cuadros de intensa luz y colorido, salpicados con dejes de ironía, ora amargos, ora humorísticos, pero siempre noblemente sentidos.

El libro «De Bogayo» incita el pensamiento, satura el alma de tristeza y, a veces, hace estallar irresistiblemente la risa del lector más adusto; y todo ello lo consigue el Sr. Gómez sin más que espejar su alma en las páginas del libro. En el alma de Mario está retratada con toda variedad de matices el alma de su pueblo; sus tristezas, sus alegrías, su jovialidad, su marrullería; las gallardías, los galanteos picarescos de sus mozos y sus mozas; las debilidades, los vicios, las virtudes de sus hombres y sus mujeres; el vivir ya placentero, ya triste de un pueblo alejado del «mundanal ruido», que se desliza en ambiente de tradición, turbado de cuando en cuando por la retozona alegría de las romerías aldeanas...

Y esto realizado por un hombre de profunda ciencia y en posesión de una cultura vastísima y con una intelectualidad de primera fuerza, ¿no dará qué pensar? ¿dónde están? ¿dónde se encuentran, ni buscados con un candil, hombres que adunen en sí tan complejas y variadas aptitudes, ideas, sentimientos y cualidades? ¡Qué ha de haber! Sabios de nómina, más burócratas que intelectuales, aptos para la intriga más que para la ciencia; balhillerizantes de simplicidad encuadrada e inaccesible a todo lo que no sean conocimientos de barniz literario; pretendidos bibliófilos y filosofastros locuaces, sin médula, sin aptitud voluntaria, sin criterio y sin sentido real de la vida andan por ahí a millares, luciendo un falso brillo, encubridor de la impotencia más estéril y... Lo dicho, el autor de «De Bogayo», con este libro, vino a demostrar una vez más que a su positiva ciencia, saber y cultura, une la bondad de un corazón noble que siente hondamente el amor a la naturaleza, a la patria, a la tierra nativa, a la verdad, a la causa de los humildes, de los ignorantes, de los pobres, de los desgraciados.

De ahí la creciente admiración que por Mario Gómez sentimos.

P. A.



Todos los hombres deben ser estimados en lo que valen, y todos así lo serían si no se negara a algunos la estimación que merecen y no se llamara al reparto de ella a otros que no merecen ninguna.

Lucha social contra la tuberculosis

Donde no entra el Sol, entrará el médico

La tuberculosis es una de las enfermedades donde puede verse con claridad la verdad de este proverbio italiano. El bacilo de Koch, descubierto por éste el año 1882, agente etiológico de esta enfermedad, que produce en España unas 30.000 víctimas al año, es decir, unas 1.500 por millón de habitantes, es muy resistente; pues no es destruído ni por la humedad, ni la desecación, ni el frío. Este microbio resiste temperaturas tan bajas, que su virulencia la conserva en el hielo.

El calor tiene una acción francamente sobre él, pero necesita temperaturas húmedas de 100 grados y que estén actuando unos minutos para ser destruído. Los agentes cáusticos, como las disoluciones de sublimado al 2 por 100, ácido fénico al 5 por 100, hipoclorito de cal al 2 por 100, sosa cáustica al 10 por 100, necesita para destruirlo la acción prolongada durante muchas horas de estas disoluciones.

Formando contraste con la acción microbici- da atenuada de estos agentes, vemos que la luz solar tiene un poder destructor de primer orden sobre dicho microbio: directa, destruye los bacilos tuberculosos en un tiempo que no pasa de algunas horas; difusa, obtiene los mismos resultados en cinco o seis horas.

Teniendo presente lo indicado, así como también el que la falta o insuficiencia de la luz solar tiene una influencia nociva sobre la nutrición, como lo demuestran, entre otros, los trabajos de Demme realizados en niños que vivían en habitaciones de poca luz y en los cuales encontró que las temperaturas eran inferiores muchas veces hasta medio grado de las normales, se comprende perfectamente la importancia de la luz solar en todos y en cada uno de los lugares habitados por el hombre.

Claro está que a la falta de luz solar, concurren otras circunstancias no menos desfavorables como la humedad de los lugares en que se habita, la falta de aire, el hacinamiento, la miseria, etc., que poco a poco van desarrollando su acción dañosa sobre la nutrición y por ende disminuyendo las defensas orgánicas, es decir, aquellos medios que el organismo dispone para sostener o restablecer una vez perdida la normalidad en el vivir.

De lo expuesto se desprende que limitando hechos solamente al estudio de la enfermedad tuberculosis y de su agente etiológico, bacilo de Koch, así como también de aquellas otras concausas predisponentes y que lentamente preparan en el organismo un terreno apropiado para el desarrollo de dicha enfermedad, en virtud de la

declinación de sus defensas orgánicas, como también dicho microbio encuentra un medio no nocivo en esos lugares húmedos, sin ventilación y sin sol, se deducen las consecuencias siguientes:

Primera. Que la tuberculosis, como en cualquier otra infección, la influencia del terreno es un elemento de importancia de primer orden, aunque ya no exista aquella doctrina fatalista de los primeros tiempos de la bacteriología, que consideraba al organismo como un medio de cultivo, donde brotaba de una manera constante la semilla infecciosa.

Segunda. Que en esas habitaciones, el bacilo de Koch encuentra un medio apropiado para su estancia, y por lo tanto, un enemigo que nos acecha.

Tercera. Que la luz solar es de todos los agentes expuestos, el que tiene acción activa más clara sobre el bacilo.

Sostener la normalidad de la vida y restablecer ésta, una vez perdida, es la finalidad de nuestros tejidos. Se comprende perfectamente que si el valor de las defensas orgánicas está en relación con la nutrición de los tejidos y de las vísceras, y esta nutrición está influída por la luz solar, la verdad del proverbio italiano salta a la vista con caracteres indelebles.

DR. A. RODRÍGUEZ VIGÓN

(Miembro de la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos, Ceares.)

De cosas varias

Las ondas eléctricas se propagan con una velocidad de 300.000 kilómetros por segundo.

Las ondas luminosas, igual que las eléctricas, que parecen ser modos de acción diversamente percibidos de una misma cosa, de las vibraciones del éter, propagadas por el espacio bajo forma de movimientos ondulatorios, caminar todas con una velocidad de 300.000 kilómetros por segundo, que ha podido *medirse directamente* para unas y otras e igual que las ondas luminosas correspondientes a diferentes colores, las ondas eléctricas pueden producirse a voluntad, según regímenes diferentes.

Las que la telegrafía sin hilos emplea tienen una longitud de onda de 600 metros y frecuencias de 500.000 vibraciones por segundo. Las primitivas ondas obtenidas por el Dr. Hertz tenían de 6 decímetros a 6 metros de longitud y frecuencias comprendidas entre 500 y 50 millones por segundo, puesto que el producto de la longitud por la frecuencia es siempre constantemente 300.000 kilómetros por segundo.

Recordemos, como término de comparación, que la longitud de la onda de la luz violeta es de $\frac{1}{3000}$ de milímetro y corresponde a 900 billones de vibraciones por segundo. Los rayos X son producidos por vibraciones no periódicas en número de 3 trillones por segundo, y su longitud de onda es de una decimillonésima de milímetro; todo lo cual, por más imposible que parezca, ha sido medido con absoluta precisión.

El tabaco

El tabaco, llamado también Ticotiana *Tabacum*, es una planta de bonitas y grandes hojas (Salanáceas), que fué importada en 1560. Estas hojas desecadas, cortadas en pedazos pequeños o reducidas a polvo, sirven para confeccionar el tabaco para fumar, mascar o tomar en rapé, cuyo uso se presta a consideraciones que corresponden de lleno a la higiene.

Los primeros cigarros fumados por un novicio, producen náuseas, vómitos, desfallecimientos, raras veces accidentes graves. Pero el hábito se establece pronto y fácilmente. Con el tiempo, el tabaco acaba por fatigar el corazón y determina intermitencias y accesos de falsa angina de pecho, que exigen la cesación absoluta de su uso. La ruptura de esta costumbre se hace en general fácilmente y sin provocar los síntomas alarmantes que provoca la demorfinización.

Las propiedades fisiológicas del tabaco son debidas a su alcaloide, la nicotina, líquido incoloro, que se vuelve pardo al contacto del aire, de consistencia oleosa y sumamente tóxica.

El tabaco usado antes en medicina, apenas puede aconsejarse en pipa o en cigarrillo más que a las personas que padecen de astricción de vientre, a las cuales favorece ligeramente las contracciones intestinales.

El tabaco debe prohibirse a los cardiacos, a los aórticos y a todos los enfermos cuya boca esté inflamada de una manera aguda y crónica.

Higiene hidroterápica

La ducha fría y corta es, seguramente, el procedimiento hidroterápico más eficaz para reanimar las fuerzas perdidas; pero las reacciones que provoca producen en algunos casos extrema fatiga, y, si se persistiese entonces en su empleo, el resultado sería contraproducente. La temperatura del agua y la duración de la ducha deben ser proporcionadas al grado de resistencia de cada organismo, y no deben usar el agua muy fría más que las personas jóvenes y vigorosas.

El fuego en los vestidos

Cuando una persona ve que comienzan a arder sus vestidos, lo primero que piensa es en echar a correr, cosa que se explica por terror natural en aquel momento. Y así, inconsciente-

mente, aumenta el peligro, porque las llamas crecen con aire. Si quien se encuentre en tan desagradable trance procura conservar su serenidad, debe echarse en el suelo y dar vueltas, pues así atajará el voraz elemento.

* * *

Respirando fabricamos cada día 480 litros de ácido carbónico, formado a expensas del carbono de nuestro organismo y tóxico a un octavo. Esta cantidad de ácido carbónico bastaría para asfixiar a 2.500 personas encerradas en la sala de un teatro cuyo aire no se renovase por una ventilación enérgica.

Sección Infantil

Máximas del buen estudiante

- 1.—Tengo una inteligencia, y es mi tesoro; rico tesoro que cuanto más se trabaja y se cultiva, mayor brillo da de sí y se pone en capacidad de producir riquezas inmensas.
- 2.—El saber vale más que todas las cosas de la tierra juntas.
- 3.—El que madruga al levantarse gana un tiempo precioso y vence a un enemigo formidable: la pereza.
- 4.—Si quieres ser sabio, rico y sano, acuétate y levántate temprano.
- 5.—Todo el que estudia aprende, y lo que más trabajo cuesta no se olvida jamás. En esto como en todo rige la ley de las compensaciones.
- 6.—El secreto para los grandes progresos intelectuales es la constancia en vencer dificultades, sin jamás desfallecer.
- 7.—La repetición es tan necesaria en todo estudio, que bien puede decirse que es la madre de la ciencia.

FÁBULA

El hombre y el burro

Aunque parezca broma, conviniéronse un hombre y un borrico en enseñarse el respectivo idioma; y el burro... ¡suerte impía! no aprendió ni un vocablo solamente en dos años de estudio y de porfía, entretanto que el hombre, en un solo día, aprendió a rebuznar perfectamente.

No trates con el bruto ni un minuto, pues no conseguirás la alta corona de hacerle tu persona, y puede suceder que él te haga bruto.

P. A. M.

Ecos y Notas

El Saneamiento del Natahoyo

Para mañana domingo está anunciada la fiesta con que la Asociación popular de Cultura e Higiene del Natahoyo, se propone celebrar la inauguración de las obras de saneamiento del aquel importante barrio.

Revestirá ello gran solemnidad. En amplia explanada se levantará una tribuna adornada donde se colocarán las autoridades, representantes de las Asociaciones hermanas y Centros similares e invitados especiales, prensa, etcétera. Se pronunciarán discursos y se leerá la Memoria redactada por acuerdo de la Asociación del Natahoyo, iniciadora y propulsora de la gran mejora higiénica, llevada a ejecución. Amenizará este acto la Banda infantil, la Sección Musical Obrera y la Rondalla de alumnas de la Asociación gijonesa. Con la Cooperación de estos elementos artísticos y el cuadro escénico de la Asociación organizadora se celebrará una gran velada en el salón-teatro de aquel Centro cultural, organizándose otras diversiones en obsequio de los numerosos invitados que asistirán a esta solemnidad.

Agradecemos muy mucho la atenta invitación que nos enviaron don Dionisio Cuervo y don Prudencio Martínez, presidente y secretario de la Asociación del Natahoyo, y prometemos nuestra asistencia.

CULTURA E HIGIENE se asocia de corazón al júbilo con que los simpáticos vecinos del Natahoyo celebran el comienzo de esas obras de higienización material, y en el próximo número ampliará todo lo posible los detalles referentes al asunto.

Por la higiene maternal y de la infancia

El estudioso profesor don Luis Huerta, explanó el día 27 del actual todo un programa de Enseñanzas de Maternología en la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares.

El Sr. Huerta, habló como siempre, con la ardiente fe que le alienta en esta hermosa campaña cultural dedicada a las mujeres, teniendo acentos de gran sinceridad al señalar los defectos, las preocupaciones las ignorancias de la actual sociedad que se deja arrastrar inconscientemente por las cosas más frívolas, vanas e inútiles, mientras permanece insensible, cuando no hostil, a todo lo que sea obra fecunda para el bien, para la perfectibilidad progresiva de la especie.

El Sr. Huerta domina en toda la extensión que alcanza el problema de higiene maternal e infantil, como tiene demostrado en memorables conferencias pronunciadas en otros Centros cul-

turales; y en la que nos ocupa confirmó una vez más con cuanto amor y entusiasmo se dedica a tan importantes estudios. Así lo entendió el numeroso público que acudió a escucharle saliendo hondamente impresionado de la disertación del joven profesor y teniendo para él frases expresivas de elogio y premiándole con grandes aplausos al terminar.

Al recoger aquí esta leve impresión de la conferencia del Sr. Huerta tenemos que consignar su plausible propósito de organizar cursillos de Maternología y Puericultura, dedicados a las mujeres, en las Asociaciones hermanas, idea que deben acoger con cariño las respectivas Directivas para encauzar ese gran medio educacional que les brinda generosamente el joven apóstol de tan fecundas enseñanzas.

En lo que esté de nuestra parte contribuiremos a la realización del programa explanado por nuestro estimado amigo, al que enviamos los más cordiales parabienes.

Fiestas cultas

En la Asociación de Cultura e Higiene de esta villa celebróse el sábado anterior una agradable velada a la que asistió muy numerosa y distinguida concurrencia.

La parte escénica estuvo a cargo de la Tertulia Artística que dirige el notable aficionado don Desiderio Fano, acompañándole en el desempeño de varios juguetes cómicos los señores Carrillo, Moriyon y el niño Marcos Bassi, que regocijaron al público grandemente.

Entre las obras representadas figura un sentido cuadro de episodios callejeros en el que intervienen varios tipos muy bien trazados para dar la sensación del desgraciado que por necesidad sale a implorar un socorro y del mendigo de oficio que cínicamente explota la caridad pública.

Su autor, D. Valentín Escolar, fué justamente felicitado por el acierto con que supo dar vida en la escena a un asunto de verdadero interés social y que no vacilamos en recomendar a la Asociación gijonesa de Caridad, como uno de tantos medios de combatir la plaga de pordioseros que hacen de la mendicidad una lucrativa profesión.

Dieron notas brillantes a la fiesta la Sección Musical Obrera, en la que figuran instrumentistas muy inteligentes y estudiosos, la Rondalla de alumnas de la Academia de cuerda y la Banda infantil de la Asociación.

Cuando abandonábamos el salón ya bien entrada la noche la juventud se dedicaba a sus diversiones favoritas, cooperando a ello los elementos musicales, reinando en todos la más franca alegría.

La Directiva se propone organizar con frecuencia fiestas tan gratas como esta.

Miscelánea

Galería de escultores españoles

Michel (Roberto).—Había nacido en Puy el año 1720. Discípulo de Bonfili, Parrache, Dupont y finalmente de Luquet, se estableció por su cuenta en Tolosa, hasta que en 1740 vino a Madrid, donde el arquitecto José Pérez le encargó el modelado de un *Padre Eterno*, que ejecutó en su presencia. Bien pronto se extendió su fama que procuraba justificar con el estudio constante. Fernando VI le nombró escultor de cámara; Carlos III le concedió los honores de Director de la Academia de San Fernando, cargo que llegó a ocupar más adelante y en cuyo desempeño le sorprendió la muerte el año 1785.

Sus obras son inmemorables, y todas ellas se distinguen por la exactitud en las proporciones, la esbeltez de las figuras, la elegancia y naturalidad del plegado de las ropas y por el buen gusto de los adornos.

Pensamientos

Amad y veréis cumplidos vuestros deseos; amad y seréis felices, pues el amor es una llama que arde en el cielo y cuyos destellos llegan hasta nosotros.

* *

¡Amor, poder supremo del corazón, misterioso entusiasmo, que encierra en sí mismo la poesía, el heroísmo y la religión!

* *

A mi entender, todas las virtudes están contenidas en una palabra: ¡Amar!

* *

No hay esclavos más felices que los del amor.

* *

El amor nos enseña todas las virtudes.

* *

El amor es la dicha para este mundo y para el otro.

* *

El amor es como la fortuna: menos cuesta adquirirlo que conservarlo.

* *

Con frecuencia pasamos del amor a la ambición; pero raras veces de la ambición al amor.

* *

El amor no muere más que de muerte natural.

Ironías.....

—Señoritas: no os caséis, bajo ningún pretexto, con un hombre que no fume!...

En efecto, todo marido, pronto a entrar en cólera y a hacer voltear los platos por el aire,

se convierte en el hombre más dulce del mundo, desde que, luego de comer, enciende su pipa. Y después de todo, nada más lógico: el placer de fumar es un acto de quietud, de beatitud, de deleite, soñador y contemplativo... La impaciencia y el mal humor se disipan en el azulado humo que sube en espirales hacia el techo.

El cigarrillo permite todavía algún tanto de nerviosidad; y el puro mismo no es del todo incompatible con un resto de cólera... Pero la pipa, ¡oh, la pipa!... la pipa es paciente, optimista, circunspecta. ¡Dichosas las mujeres, cuyos maridos fumen en pipa! Pero muchas de ellas ¡ay! no conocen su dicha, ¿qué digo? la destrazan voluntariamente; y cuando el señor hace ademán de encender la pipa, le dice la señora con un aire áspero:

—¡Ya vas a apestar otra vez el cuarto!...

—Apestaré lo que me dé la gana... Así y todo mi pipa huele tan bien como tu pachuli!...

Miss Arabella.

De Campoamor

Siempre aspira a cambiar el hombre ciego la suerte propia por la suerte extraña, soñando en el palacio y la cabaña el labriego que es rey y el rey labriego.

No le gusta el amor sin violencia; y por eso ya cree esa desgraciada que ni es pasión ni es nada, el amor que no turba la conciencia.

Más que cuestión de suelo, es la mujer una cuestión de cielo.

* *

Entre agentes de Bolsa:

—Desengáñate, hay cien maneras de hacer fortuna.

—Pero sólo hay una honrada.

—¿Cuál es?

—Ya suponía yo que la ignorabas.

* *

—Dime, papaito, si me como todo este filete, ¿cuánto vino me das?

—Te daré un vasito lleno.

—¿Y si me como todos los filetes que hay en la fuente?

—Entonces... una purga.

* *

—Por fin se marchan esos personajes sin saber yo quiénes son.

—Dos sastres.

—¿Dos, as, tres? ¡Caramba! Entrada de tresillo.