

# CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO IV

GIJÓN 11 DE SEPTIEMBRE DE 1915

NÚM. 176

## Esas... tómbolas

Elementales deberes inherentes a toda publicación que cual CULTURA E HIGIENE puede blasonar, sin desplantes jactanciosos, de interesarse honradamente por el bien público, nos llevan hoy a ocuparnos del bochornoso asunto de las tómbolas de Begoña.

No se explica la tolerancia dispensada sin tasa a esas improvisadas *Rifas* en el mismo centro más concurrido de la vida veraniega de esta villa, y que constituyeron durante toda la temporada estival un poderosísimo y ostensible incentivo para fomentar el vicio del juego entre el elemento popular y para exponer a los azares de las ruedas numeradas el ya menguado caudal de que disponen las familias obreras. Basta tener ojos para saber cómo las clases más humildes de la sociedad aportaron su incauta colaboración a esa obra nefanda, confiándose de lleno a los albuces de la *suerte*, dejando en esos *barracones* el dinero, seducidas por la problemática posesión de una baratija de feria, de relativísimo valor.

Por algo se ha dicho que la opinión pública suele ser aquella que nadie se atreve a decir en público. Tal frase tiene en este caso exacta aplicación. Por lo bajo, *sotto-voce*, toda la gente censura la escandalosa facilidad con que han podido funcionar nada menos que tres establecimientos de juego en los que pasó, en enorme cantidad, el dinero del público a manos de los afortunados explotadores de tan lucrativo negocio. Nosotros al señalar hoy, nada más, esa anomalía de consentir en pleno parque de Begoña la instalación de tales rifas, respondemos a un intenso estado de opinión, absolutamente contrario a ellas. De otro modo: callando, dejando pasar lo que considera todo el mundo como un gravísimo mal; como un atentado a la economía, por no decir ya a la moral social, podría interpretarse nuestro silencio como si asintiéramos y sancionáramos semejante orgía, a costa de los carísimos intereses del pueblo.

Hay que hacerse cargo de los perjuicios de todo género a que da lugar esa facilidad prodigada para que la gente se dejara atraer por el señuelo de tantas *alhajas* expuestas entre voces

de charlatanes que excitan; de luces que deslumbran y de ruedas que giran prometiéndolo a todos el número favorecido por la *suerte*. A nosotros han llegado mil quejas de pobres incautos que *sin querer*, por probar fortuna, fueron de una en otra serie de números hasta dejar allí todo el jornal. Esto no sólo perjudica al desdichado que falto de voluntad se ha dejado caer en la red. La familia es víctima de tal iniquidad. El comercio, la tienda, etc., se resentirán igualmente de ese arrasamiento del dinero, que al quedar en las *tómbolas* de marras, necesariamente ha de faltar para el buen cumplimiento de las compraventas, sean al fiado, sean al contado. Hay que descender a estos detalles en apariencia triviales, pero de una elocuencia explicativa irresistible del sinnúmero de quebrantos que las rifas pomposas ocasionan.

Y si el juego está reputado de inmoral, y si la ley tiene su sanción penal para los que lo practican, ¿cómo se explica esta tolerancia con esos barracones en que descaradamente se juega el dinero del pueblo desde que anochece hasta la madrugada? Se ha pretendido cohonestar tal consentimiento con exiguas cantidades, fruto de esas rifas, destinadas por los dueños a los establecimientos benéficos, y esto nos parece una ironía sangrienta. ¡Donosa manera de pensar! Distraer sumas insignificantes del acervo reunido a costa de esquilmar a tantísimo obrero humilde que rinde su escaso caudal ante las ruedas, y pretender con tales limosnas dar aires de filantropía a lo que constituye el peor de los negocios que se puedan realizar a expensas del público, es cosa que bien pudiera pasar como recurso pueril para tapan los ojos de la gente, que en este asunto los tiene abiertos de par en par, aunque se deje querer y hasta arrastrar por las tentaciones de tales juegos.

Y nada más. ¿Para qué? Ya lo hemos dicho: nuestro deber de publicación que vela, en todo, honradamente por el interés y el bien público, nos lleva hoy a consignar nuestra censura y nuestra protesta contra el hecho de esa iniquidad de las rifas de Begoña.

La temporada va a terminar y, por eso, sólo nos limitamos a lo dicho: a expresar nuestro disgusto y nuestra disconformidad con esos atentados al bolsillo colectivo de un pueblo indefenso. Si el año próximo se pretendieran repetir semejantes cosas, entonces seríamos más expli-

bitos y, tal vez, no nos conformaríamos con dejar hablar a la pluma; porque sería cosa de abrir los caminos de la acción social, práctica, efectiva, contundente.

## El pensamiento como vibración <sup>(1)</sup>

La telegrafía sin hilos, como ciencia, hace poco tiempo que es conocida. Las leyes que la rigen existían ya en el Universo. Sólo de poco tiempo acá ha logrado la mente humana descubrirlas, y ha podido construir aparatos de conformidad con esas leyes. Podemos ahora, merced al conocimiento de las leyes de vibración y empleando buenos instrumentos de transmisión y recepción, enviar mensajes a centenares de millas de distancia a través del éter y sin necesidad de los burdos accesorios de postes y de alambres. Esto es cuanto ahora sabemos — tal vez nos queda mucho más por conocer todavía.

Quizá hallemos—y yo me inclino a creer que sí hallaremos—que el pensamiento se transmite por medio de una forma de vibración. Cuando nace una idea en el cerebro, sale de él algo semejante a una onda de luz, y se transmite a través del éter, impresionando otras mentes que se hallan en estado bastante sensitivo para recibirla: esto además de los efectos que las varias clases de pensamientos producen en las diversas funciones físicas de la persona en que se originan.

Por virtud de las leyes de evolución, estamos constantemente descubriendo nuevas y más sutiles fuerzas de la Naturaleza—la vela de sebo, la bujía, la lámpara de aceite ceden años más tarde el puesto a un aceite más refinado, al gas, a la electricidad, a las luces incandescentes de tungsteno, al radio—y tal vez sólo estamos en los comienzos. De aquí a veinte años, y quizá antes, nuestras mejores lámparas eléctricas de hoy puede ser que parezcan, mejor dicho, parecerán pobres, y la calidad de la luz más pobre todavía. Y a la mente de cada uno de nosotros se ocurrirán muchos otros ejemplos de cómo pasamos gradualmente de lo tosco a lo fino, en relación con las leyes y fuerzas de la Naturaleza.

El gran interés por parte de los hombres pensadores de todos los países, además de los estudios, experimentos y observaciones de hom-

bres como Sir Oliver Lodge, Sir William Ramsay y otros, con respecto a los poderes y fuerzas inherentes a la vida interior, es indicación de que hemos llegado a un punto en que estamos dando pasos agigantados en ese terreno. Varios de nuestros más eminentes científicos piensan que estamos en vísperas de hacer algunos asombrosos descubrimientos en esas sutilísimas regiones. Yo por mi parte, creo que también estamos próximos a descubrir la verdadera *naturaleza* del pensamiento como fuerza, sus procesos de elaboración y las leyes por que se rigen sus más íntimos y cotidianos usos.

Ralph Waldo Trine.

## Alcohol y obesidad

La gordura tan temida por todas las personas amantes de su salud y de su estética personal es objeto de preocupación de cuantos la padecen, y todos seguramente nos agradecerán la transcripción de las observaciones publicadas en el *Bulletin de la Société Médicale de tempérance* por el Dr. M. G. Leven. Son las siguientes:

«En mi tesis sobre la obesidad, referí la observación de un obeso que había perdido diez kilogramos en dos meses, sólo con suprimir el vino, sin ninguna otra modificación en su régimen alimenticio o de vida. Desde entonces he reunido muchas observaciones de enfermos en los cuales he tratado y curado la obesidad, suprimiendo por completo el uso de las bebidas alcohólicas o disminuyendo la dosis, sin que su alimentación y su género de vida sufran ningún otro cambio.

Un miembro de la Sociedad de Biología, el doctor Weis, me ha señalado también un caso semejante a los míos: el referente a un médico que perdió diez y nueve kilogramos sólo con renunciar a beber vino en las comidas.

Todos los fisiólogos admiten que el alcohol hace engrasar, y explican el hecho diciendo que el alcohol obra como alimento de ahorro o que produce un gran número de calorías, las cuales sostienen la obesidad; para ellos suprimir el alcohol, es reducir la ración alimenticia, y esta reducción es la que provoca la disminución de peso.

Esta interpretación no me parece satisfactoria, dado el resultado de mis experiencias. En efecto, calculando el número de calorías que representaría el alcohol (vino y licores) absorbido por los obesos antes de comenzar el tratamiento, les he suministrado un número de calorías igual o superior por medio de la manteca o del azúcar, sin que nunca hayan vuelto a engrasar los individuos curados y sin que ese número de calorías haya impedido que adelga-

(1) La verdadera naturaleza del pensamiento, su esencia íntima, es algo completamente distinto de los fenómenos que lo acompañan. No es el pensamiento una fuerza semejante a las fuerzas físicas, por sutiles que sean. No es una vibración. Puede generar fuerzas, vibraciones; pero no se resuelve en estos fenómenos. El pensamiento propiamente dicho supone la conciencia, y la conciencia es algo radicalmente irreductible a ningún fenómeno objetivo. La verdadera sabiduría, al llegar a este punto, dice y dirá *siempre* con Dubois Raymond: «Ignorabimus». —S.

cen aquellos que estaban sujetos al tratamiento. Creo, pues, que estoy autorizado para pensar que, si el alcohol engrasa, no es por las calorías que produzca.

En una de mis observaciones, la cantidad de alcohol que el enfermo ingería era tan mínima, que no pude fundar esperanzas en el efecto de la supresión; y sin embargo, en el caso a que me refiero, el sujeto había perdido cinco kilogramos al final del segundo mes. Aquí, como en todos los otros casos, la supresión del alcohol había hecho desaparecer enteramente trastornos gastro-intestinales que pude atribuir a su uso.

Esta comprobación justifica, pues, la idea de que el alcohol crea la obesidad porque provoca la dispepsia gastro-intestinal.

Estos resultados, en unión con otros hechos que he observado con frecuencia, confirman, a mi parecer, las siguientes conclusiones, que he defendido otras veces:

1.º La alimentación puede producir la obesidad cuando es indigesta, cualquiera que sea su fórmula química y su valor calórico.

2.º La alimentación cuando no es indigesta no produce la obesidad, sea cual sea su fórmula química y su valor calórico.

En apoyo de estas nociones podría citar una de mis observaciones que es una demostración típica: un obeso ha perdido veinte kilogramos en seis meses sin abandonar la leche y sobrealimentándose con alimentos de un gran valor calórico, pero también de fácil digestión».



## Cartas a "Cultura e Higiene"

.....

De Granda y Vega

Sr. Director: Hemos tenido el placer de escuchar una hermosa conferencia dada en este centro de Cultura e Higiene, de la que es socio honorario don Fermín García Bernardo a quien la Directiva invitó a ello, aprovechando su estancia temporal en esta parroquia.

Dió principio el acto a las diez de la mañana con asistencia de casi todos los socios y eligió por tema el mismo objeto de la Sociedad, es decir «Cultura e Higiene».

El conferenciante hizo un magnífico exordio demostrando la importancia y necesidad de sociedades culturales, señalando magistralmente el común enemigo que encuentran toda clase de sociedades para impedir que vivan y se desenvuelvan con mayor incremento y provecho. Este enemigo que muchos llaman *política* lo bautizó el Sr. Bernardo con frase gráfica y muy apropiada llamándole *polilla*.

Entró luego en el cuerpo de su disertación fijando claramente los conceptos de Cultura y de Higiene y la necesidad de que las dos vayan

hermanadas, cumpliendo así los fines que se propone el artículo 1.º del Reglamento por que se rige esta Sociedad.

Definió admirablemente con frases sencillas, amoldándose a la inteligencia de los oyentes cada una de estas dos ramas de la cultura, poniendo ejemplos tan claros que aun los menos dispuestos podían perfectamente entender lo que significaban.

Siguiendo al hombre en su desarrollo comparó los antiguos y modernos medios de enseñanza primaria y señaló de una manera general la cultura que todo hombre debe adquirir y conservar independiente de la profesional.

Analizó los medios y señaló los defectos del aprendizaje actual especialmente en los oficios manuales y demostró que la cultura no se adquiere empezando por la lectura de libros voluminosos sino con pequeñas lecciones bien asimiladas, para llegar a demostrar que los centros de cultura son un complemento necesario y una ampliación indispensable de la escuela primaria, pudiendo en ellos también saborear los placeres que proporciona la Cultura mucho más amplios e intensos que los que pueden experimentarse en los tugurios, sin que, como estos dañen el cuerpo

En un resumen final de la conferencia dijo también que la Cultura intelectual, la Cultura moral y la Higiene son como los tres puntos que determinan la base sobre que se apoya la civilización, que para su mayor estabilidad deben encontrarse en el mismo plano horizontal, haciendo observar lo mucho que se elevan los tres puntos en los últimos tiempos, especialmente la Cultura intelectual que deja algo atrás a la moral, y terminó exhortando a los oyentes a que cada uno trabajara por elevarse y perfeccionarse, lo que les haría cada vez más felices a la vez que más útiles a sí mismos y a sus semejantes, y contribuirían a elevar a la patria al más alto grado de civilización y bienestar.

Más de una hora nos tuvo don Fermín pendientes de su palabra que tenía todos los caracteres de una amenísima conversación familiar, de resultados mucho más prácticos que un vocabulario de tecnicismo con los cuales sólo haríamos lo que el loro. A los oyentes nos cautivó la atención de tal manera que hubiéramos de estar todo el día escuchándole, sin darnos cuenta de que pasaba el tiempo. Todos los socios guardan gratitud para don Fermín García Bernardo que ha querido demostrar con hechos el cariño que siente por esta Sociedad.

De la conferencia explicada el pasado domingo por nuestro querido presidente don Sergio Herrero, sobre «Educación social», daré también un extracto.

JOSÉ MENÉNDEZ CORUJO.

Granda, Septiembre 1915.

## Altitud y ambiente saludables

.....

La intuición vulgar, al menos en España, ha creído siempre, no sólo en la sanidad del clima de las montañas, sino lo que es más, en su virtud para curar la tisis y otras afecciones caracterizadas por debilidad general del organismo. Es decir, que esas novísimas ideas profesadas con tanto entusiasmo ahora por los médicos, respecto al tratamiento y curación de la tuberculosis, no son, en nuestro juicio, más que la sanción científica, después de los años mil, de lo que han hecho en todo tiempo las gentes de nuestras aldeas mandando a los físicos, como supremo recurso, a respirar el aire puro de la sierra.

De este modo, aunque parezca raro, la aristocrática ciencia se ve precisada muchas veces a tender su mano a las creencias democráticas del vulgo, cuando, como en este caso, están basadas en la observación secular, tosca, pero acertada, de ciertos hechos naturales.

A exponer brevemente las ideas científicas que avaloran la opinión común de las gentes, sobre la sanidad de la vida en las alturas, según habíamos indicado, se encamina el presente artículo; ya que el aspecto científico de la verdad, no es de ordinario más que la ampliación analítica, iluminada por todas las reverberaciones posibles del pensamiento, de la noción primitiva, embrionaria y oscura, que suele tener el vulgo sobre muchas cosas.

El clima de las montañas posee caracteres propios que le distinguen de los demás, por condiciones cósmicas singulares que en él concurren. La disminución de la presión atmosférica; la brusquedad de los cambios meteorológicos; la frecuencia de los vientos; la temperatura ordinariamente fresca, la diafanidad casi etérea de la atmósfera a los rayos calóricos, lumínicos y hasta eléctricos del sol; la sequedad relativa del aire; la ozonización del oxígeno y, por último, la pureza química y, sobre todo, microbiológica del ambiente, hacen de las montañas el lugar por excelencia, con medio higiénico excepcional que, en toda época, obra de modo particularísimo sobre la salud del hombre.

Lo primero que percibe el que llega a un lugar de cierta altura sobre el nivel del mar, es una sensación que pudiéramos llamar sed de aire; es decir, anhelo, necesidad de respirar con más frecuencia, debida al menos oxígeno que existe en una atmósfera enrarecida y que obliga por tanto a realizar mayor número de respiraciones por minuto. Mas, de esta suerte y por este mecanismo, se establece una gimnasia respiratoria, por todo extremo saludable. Los músculos torácicos se fortalecen; los pulmones se distienden hasta poner en función sus más

perezosas vesículas; la sangre, por virtud de los más frecuentes y hondos movimientos de inspiración, que dan al torax el papel de una verdadera bomba aspirante, es atraída con más fuerza hacia sus centros naturales, que son el corazón y los grandes vasos, los cuales, latiendo con más poder, se vigorizan y robustecen; dando todo ello como resultado, ese desarrollo excepcional del pecho, que tanto caracteriza a las razas montañosas.

Pero hay más; el cambio de gases respiratorios entre el oxígeno que entra y el ácido carbónico que sale, se verifica con mayor facilidad. No importa que haya menos oxígeno en el aire, si ese oxígeno es más ozonizado, y por añadidura se pone en contacto más frecuente, a través de los pulmones, con más abundante cantidad de sangre. Todo, en fin, parece conspirar a una mayor oxigenación de este líquido vivificante, que lleva a lo más íntimo de los órganos, la exaltación saludable de ese callado movimiento que constituye el proceso molecular nutritivo de los tejidos.

(Concluirá)

~~~~~

## LOS EXPLORADORES EN LUANCO

.....

### Excursión del domingo, 5 de Septiembre

Lector, ¿no has tenido alguna vez un gesto heroico? Seguro que sí, porque, como todos los españoles, según un escritor insigne, llevamos dentro un Alonso Quijano, alguna vez enseñamos la oreja y remedamos al ingenioso hidalgo. Y viene esto a cuento, o mejor dicho, lo traigo yo, para empezar mi crónica de un modo casi solemne, que tales honores merece nuestra excursión del pasado domingo.

Tal día, por razones atendibles, desistía la Tropa de efectuar excursión; pero un Instructor que gusta de la «soledad apacible de la campiña risueña», como diría un modernista, consiguió de algunos chicos la promesa de salir con él; y a las nueve y media de la mañana, «hora en que Febo enviaba sobre la tierra sus rayos de oro», como escribió un clásico, emprendieron la marcha los Exploradores Eulogio Nieto, Daniel Arza, Francisco Nieto, Juan Vega y Gonzalo Benavente. Cinco Exploradores y un Instructor, que fueron hasta Veriña pensando dónde dirigirían sus animosos pasos; allí convinieron llegar a Candás, y, si no se terminaba la gasolina, continuar a Luanco. Acordado y emprendido. Pero les pareció mejor estimular antes el ánimo, y, en una cantina, brindaron a lo germano con el imperial líquido: «Trinken Sie». ¡Oh, delicioso licor, cerveza insigne! ¡Bienaventurados los que

en si te reciben, y contigo alivian los ardores estivales, y en ti posan sus labios sedientos! Porque das placer y vigorizas ¡oh, espumoso líquido! y es fama que los carrillos mofetudos bávaros a ti se deben.

Y la conversación se hace más jovial y se rivaliza en chistes. Varias aldeanas cabalgan en jumentos que, ruborosos con su carga, van cabizbajos; y Vega dice: ¡Buena *artillería de montaña!* Lógico: ¿hay mejores artilleros que nuestras aldeanas? Uno de tales artilleros, o aldeanas, lleva en vez de boca un buzón, y discurrendo sobre el fenómeno, el Instructor recuerda—rarezas de la cerveza—bocas ilustres o históricas, y pregunta: ¿cuál fué el español que tuvo más de una boca? La curiosidad por respuesta; y él, cortés, continúa: pues Riego, porque por todas las calles se encuentran «bocas de riego». ¡¡Ufff!!

Fatigosamente, dominamos la cuesta de Carrió; el Ingeniero que dirigió tal cuestecita, de seguro descansó al llegar arriba ¿verdad?... Y los kilómetros van quedando atrás, pero se van con ellos nuestras energías. El Explorador es tenaz, es perseverante, y, por fin, entramos en Candás, el pueblecillo pintoresco, de marinos bravos. Allí llegamos ya agotados, pero nos parecía poco honorable haber pensado en Luanco y no llegar a él. Y, forzando los tornillos, seguimos adelante, por la carretera interminable. De vez en vez las brisas marinas nos reaniman, neutralizando los ardores del sol espléndido.

La larga y calurosa caminata, aunque no cansa nuestros resistentes músculos, ni fatiga nuestros pulmones, que hacemos funcionar metódicamente, nos lastima los pies, que van doloridos. Pero seguimos estoicos y llegamos a Luanco, donde entramos altivos, con el orgullo de haber conseguido lo que nos proponíamos. En el comedor de un café buscamos abrigado descanso, porque, con la brisa del mar, era expuesto comer en el campo. Y para reponer energías, y como una fiesta se hace a un santo, pedimos vino, que, al mezclarlo con gaseosa, nos resulta una rara combinación, diciendo algunos que aquello es caucho líquido; así y todo, el jarro va mermando. Juan desbarra; Eulogio, quizá en un momento de ensoñación, cae de la silla, llevando tras de sí el mantel, al que se agarró como si fuera una maroma. ¡Claro está! En el organismo fatigado, hizo pronto efecto el mosto.

Pensamos enviar un telegrama de salutación a nuestro querido Presidente, pero allí no había Telégrafo, y el Teléfono estaba cerrado; así que nos quedamos con las ganas.

En Luanco encontramos al gijonés señor Rionda, que invitó amablemente a regresar en automóvil al más fatigado; pero el Instructor aconseja a todos que hay que honrar el uniforme,

y convencidos, agradecemos la cortés oferta, pero no la aceptamos.

Por el café han desfilado entre tanto algunas señoritas realmente guapas—¿en qué punto de España las hay feas?—Gonzalo Benavente, que, aunque no es pariente de don Jacinto, también adora, como éste, la belleza, va por el pueblo en busca de alguna musa en qué inspirarse.

Cuando ya descansamos lo bastante, emprendemos el regreso valientemente. Al salir de Luanco, nos encontramos con una infinidad de gijoneses que llegan en automóviles a pasar una tarde divertida. Al iniciarse la primera cuesta, pensamos lo que cuesta subirla y nos acordamos de Cuesta (Marceliano), el cual, apenas invocarle, se nos presenta sentado en un ribazo, en la compañía agradabilísima de dos luanquinas.

Continuamos animosos la marcha y pasamos Candás, al que pronto perdemos de vista. Pero nuestros pies van escociendo demasiado y la marcha se hace penosa. Nuestra voluntad de Exploradores nos ayuda, dándonos fuerzas. Durante el regreso, también encontramos patrullas de «artillería de montaña». Juan camina cojeando. A Daniel se le «duermen» los pies; pero todos marchamos valerosamente. En Veriña se nos presenta un tren; era muy sugestiva la ocasión, pero la despreciamos y continuamos el camino a Gijón, donde llegamos a las ocho y media de la noche.

Total, una excursión de 39 kilómetros, en 11 horas. Hemos batido el «record», puesto que nuestra excursión más larga fué la que hicimos en Marzo al límite de la provincia, subiendo el puerto de Pajares, 30 kilómetros. Bien que ésta fué aún más penosa, porque tuvimos que marchar algunos kilómetros sobre la nieve. Y ahora dime, lector querido: ¿No es más saludable, mucho más viril, y más culto nuestro ejercicio, que pasarse un domingo voceando en un circo donde se daba una fiesta poco recomendable?

EL EXPLORADOR R.



Cada vez más los parlamentos se dirigen a hacer labor útil. Una de las más preciosas es la que se ocupa en higiene pública. Será, pues, labor combinada del legislador y el médico como tendrán acertada solución: la descongestión de las ciudades, del exceso de población que las asfixia mecánica y moralmente, con perjuicio de los campos.

Las leyes protectoras de la infancia, garantizando el porvenir de la raza, el problema de las subsistencias, del que dependen otros muchos como la tuberculosis.

Dr. Céspedes.

## De cosas varias

### El divorcio en los Estados Unidos

El crecimiento del divorcio en los Estados Unidos no tiene precedente, y excede en número a los de todas las otras naciones modernas, excepto sólo el Japón.

Desde 1887 a 1906 hubo allí 945.625 divorcios. ¡Triple número que en los veinte años anteriores!

Hace cuarenta años había unos 20.000 divorcios anuales; ahora unos 66.000 al año.

Desde 1880 a 1890 la población creció en un 25 por 1.000, y los divorcios en un 70 por 100. Desde 1900 a 1906 la población ha crecido en un 10,5 por 100, y los divorcios en un 29,3 por 100.

Dos tercios de estas sentencias de divorcio se han dado a favor de la esposa.

Se asignan como causas principales del aumento de divorcios, la irreligión y el materialismo y la tendencia feminista que lleva a la emancipación de la mujer y le da cada día mayores medios para vivir con independencia del varón.

La duración máxima de los matrimonios que terminan con el divorcio es de diez años.

En Alemania había al principio de esta centuria unos 10.000 divorcios al año; en Francia 21.939, con rápida tendencia a aumentar; en los Estados Unidos unos 66.000, y en el Japón cerca de 100.000.

### Morteros de brea para pavimentos

Se trata de una especie de mortero muy económico, y sin embargo muy útil, puesto que puede aplicarse a todos los usos a que se aplican los betunes minerales. Para hacerlo, hace falta arena fina, que puede sustituirse con escoria de hierro en pedacitos pequeños. Con este material se forma un cono, en el centro del cual, se abre un pequeño cráter; en éste se vierte alquitrán, procurando que sea del que procede de las fábricas de gas. Para un hectólitro de arena, se requieren unos 14 litros de alquitrán. Enseguida se remueve todo como cuando se hace mortero, hasta que la mezcla sea bien homogénea. Con este mortero se pueden formar capas de dos a tres centímetros de espesor; se le amasa y se le dan todas las formas necesarias. Si se emplea para formar pavimentos de paseos, ace-ras, corrales, etc., conviene echar arena por encima. Para diez metros cuadrados de pavimento, bastan 300 litros de mortero.

Ya lo saben las comisiones vecinales de los Centros de Cultura e Higiene que se preocupan de mejorar materialmente sus respectivos barrios; este mortero es económico y de fácil aplicación a las necesidades indicadas; por eso tratamos de divulgar su conocimiento.

### Virtudes de la leche cuajada

En la mayoría de las afecciones químicas, en todas las enfermedades del estómago o del sistema nervioso, el régimen de leche cuajada está perfectamente indicado. El Dr. A. Montennis ha sido uno de los primeros en preconizarla con Hurhard, Metchnikoff, Roux, Tubbendjuan, Dybo-coshe, etc., Curas para los neurasténicos y dispépsicos, para albuminúricos, cardíacos, enfermos del riñón y otros, han dado resultados magníficos e inesperados.

Cuando el estómago rige bien, todo marcha, y la mejoría que determina la antisepsia por la leche cuajada y el aumento de las secreciones por la abundancia del ácido láctico transforma rápidamente a un enfermo desesperado en un convaleciente lleno de esperanza.

### Producción mundial de la hulla

Según una estadística reciente, ha excedido la producción anual en 1.000 millones de toneladas, cuyas cuatro quintas partes las producen los Estados Unidos, Inglaterra y Alemania. Francia produce como la décima parte de lo que se extrae de los Estados Unidos, o sea 10 millones de toneladas, hallándose en las mismas condiciones que Austria Hungría. Los demás países producen aún menos; Suecia e Italia son en extremo pobres en carbón de piedra, y su producción decrece de día en día. Turquía no tiene minas de hulla. Entre las regiones en que el desarrollo es notable debe citarse a Méjico, cuya producción, casi nula en 1908, ha llegado a un millón de toneladas en 1909. El país en que la riqueza de hulla por kilómetro cuadrado es mayor, con mucho es Bélgica, con 23 millones de toneladas.



### EL AIRE EN EL SUEÑO

Un aposento que mida 6 metros de largo por 5 de ancho y 3 de altura, representa un volumen de 90 metros cúbicos o sea 90.000 litros de aire.

Por más que sea esta una alcoba bastante desahogada, la atmósfera se vicia rápidamente.

El ácido carbónico, que sólo existe en la proporción de 5 a 6 por 100 en el aire libre que respiramos de día, está en razón de 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> por 100 en el aire que axhalamos. La proporción es mayor cien veces.

Lógico sería, por consiguiente, que el aire que respiramos cuando dormimos fuera tan puro como el aire libre.

Pero ¿cómo ha de entrar éste en nuestras alcobas si las cerramos con ventanas e interceptamos el menor soplo con burletes y cortinas?

Es lo contrario de lo que debiera hacerse.

Todo se resume en un mandato imperativo: *¡Dormid con la ventana abierta!*

A esto responden los gritos de espanto, las protestas de los neurálgicos, de los flojos de nutrición, de los intoxicados por las carnes, los vinos, los alcoholes y el tabaco, siempre muertos de frío o congestionados por el calor y la falta de aire puro.

Seamos indulgentes con estos enfermos y aconsejémoles benignamente.

Que duerman dejando al principio entreabierta y luego medio abierta la ventana de su alcoba; poco a poco tendrán confianza, y cuando vengan las primeras heladas añadirán una manta a la cama; pronto se tranquilizarán, y meses después, en medio de los mayores fríos, dormirán con la ventana abierta.

que a restablecer aquellas tristes eras de brutalidad en que las turbas gritaban *¡vivan las caenas!!* y se perseguía cruelmente la *funesta manía de pensar...*

¡Pobre pueblo!



## Ecos y Notas

Aumenta el entusiasmo entre las Sociedades de Cultura e Higiene para celebrar la fiesta de las Banderas que están confeccionando.

Hemos visto la de los Barrios Nuevos de Ceares que será modelo de delicadeza y sencillez, pintada primorosamente por doña Celeste Junquera, distinguida esposa del entusiasta presidente de aquella Asociación nuestro querido amigo don Matías Tejero.

Será muy original y artística la de Granda y Vega, habiéndose encargado de su confección y bordado (imitación rústica con hojas de rob'e) las bellas señoritas Carmina, Gloria, Ernestina y Maruja Herrero, hermanas del joven presidente de la Asociación de aquellas parroquias, don Sergio.

Los presidentes y delegados de estos Centros vienen celebrando reuniones para acordar los actos y fiestas en que se exteriorizará la alegría fraternal de dichas entidades con motivo de inaugurar sus preciosas enseñas.

Estas se expondrán al público en sitios visibles durante dos días.

Habrá un acto de entrega en la Asociación gijonesa. Al día siguiente una fiesta matinal en Dindurra y por la tarde una jira al campo, a la que asistirán las familias de los asociados, comisiones e invitados.

En el próximo número nos ocuparemos de este asunto con la debida extensión.



En el escaparate del popular industrial de los Barrios Nuevos de Ceares don Santiago Roderó, ha estado expuesta una preciosa Copa de plata, donada para premio al Club-Sport Fortuna por su presidente honorario, el joven e intrépido aviador gijonés, don Valentín Díaz.



El próximo miércoles desarrollará el tema «Cultura e Higiene» en la Asociación del Llano el ilustrado profesor de Agricultura don José María Palacios, director del Colegio agrícola «Jovellanos».

Esta conferencia se anuncia para las ocho de la noche. La entrada será pública.

## **¡CONTRASTES!**

.....

El asunto de la Escuela de Industrias ha tomado un giro satisfactorio, al menos de momento, y ya se puede esperar que al fin las cosas se resuelvan en armonía con la justicia y el derecho que asiste a Gijón para conservar en toda su integridad esa utilísima institución docente.

De ello nos congratulamos, reiterando nuestra adhesión y nuestro decidido concurso a cuantas gestiones y trabajos se encaminen a defender las enseñanzas industriales teórico-prácticas, en esta villa.

Contrastando las líneas anteriores, tenemos que registrar el hecho de haber entrado nuestro pueblo en una nueva etapa taurómaca, para escarnio de la cultura popular, embrutecimiento de la juventud y pernicioso ejemplo de la infancia.

Pronto volverán las fachadas de las casas a lucir afrentosos letreros belmontistas o gallistas. No tardarán nuestras calles en ser teatro-circo de las estúpidas escenas con que los niños remedan los lances de la lidia, haciendo de toros, (sic) de toreros, de caballos, de picadores y monosabios. Y, mientras, la *chavalería andante*, ¡oh la valiente juventud!, vivirá obsesionada; y en el trabajo se le caerá la herramienta de las manos, y en los bancos de Begoña, en la taberna y en el café no tendrá ni más pensamiento ni más conversación que las cosas del toreo.

Con eso, y con prensa y concejales que acogen entusiasmados la celebración de corridas y becerradas domingueras, que sólo pueden contribuir al aumento de la ignorancia y a la perversión del sentido moral, ¿sería extraño que cualquier día un ministro, obrando lógicamente, clausurara todos los centros de enseñanza?

Porque no caben términos medios: la desenfadada afición taurómaca no puede conducir más

## Miscelánea

### Hombres, frases y hechos célebres

**Miguel Sedaine.**—Célebre autor dramático, en sus principios picapedrero: sus obras tenían siempre lleno de auditorio el teatro de la Opera Cómica. Nació en 1719; murió a la edad de 78 años.

*Gustos y disgustos son —no más que imaginación.*—Versos de una dolora campoamoriana.

*Pasos del progreso.*—Año 1597, Galileo descubre el movimiento de Rotación de la Tierra. En 1605, Serres inventa el azúcar de remolacha. 1609, Lippersheim, Jansen, el anteojito de aproximación.

### Album poético

#### A TÍ...

Hace ya mucho tiempo, bien mío,  
llevo impresa en el fondo del alma,  
una hermosa canción nunca oída,  
de notas valientes;  
de notas extrañas.

Un cantar que formaron mezclados  
mi cariño y la tierna añoranza;  
un cantar que contiene alegrías,  
murmullo de besos...  
rumor de palabras.

Un cantar inspirado al abrigo  
de tu ardiente divina mirada  
y que lleva en sus notas vibrantes  
misterios de amores...  
sonrisas de hadas.

Hay en ella tristezas de duelos,  
de los duelos que sufre mi alma,  
es canción para labios divinos  
cantada al arrullo  
de célicas arpas...

Yo quisiera tenerte en mis brazos  
y cantarte con toda mi alma,  
la canción de mis grandes amores,  
de notas valientes,  
de notas extrañas.

Es la hermosa expresión del anhelo,  
que despierta tu imagen sagrada:  
es canción para labios divinos,  
cantada al arrullo  
de célicas arpas...

A. S. M.

### Pensamientos

—La organización del hombre se perfecciona con la edad, así como todas las cosas vivientes se desenvuelven progresivamente con el tiempo.

—Las delicias de la satisfacción interior deben bastar al hombre para compensarle sus sacrificios, amargados por la ingratitud.

—A pesar de que los hombres saben que primero se hartan de lo que después han de admirar, viven siempre indiferentes al lado de lo admirable.

### De Campoamor

Es mi fe tan cumplida,  
que adoro a Dios, aunque me dió la vida.

Soy un hombre tan necio,  
que defiende mi vida, y la desprecio.

Si como hombre no se lo que prefiero,  
como un niño se bien lo que no quiero.

Es grande en extensión el oceano;  
pero es más grande el corazón humano.

### Lecturas festivas

Acostóse un mozo de labranza debajo de un árbol muy frondoso.

—¡Ah pícaro!—le gritó su amo.—¿No te da vergüenza holgazanear de este modo, cuando está trabajando todo el mundo? Eres indigno de la luz del sol.

—Pues por eso me acosté a la sombra—respondió el mancebo.

En la peluquería:

—¿Quiere usted una fricción, caballero?

—Sí, pero desearía que me la hiciese usted en una pierna, porque me mata el reuma.

Consulta frenológica:

—Ese bulto que tiene usted en la cabeza denota un carácter violento y brutal.

—Tiene usted razón. Es consecuencia de una disputa con mi mujer.

Entre padre e hijo.

—Papá, ¿por qué dices que la pluma es más poderosa que la espada?

—Porque con la espada no se pueden firmar pagarés.

Entre estudiantes:

—Parece que estás triste.

—Tengo por qué. Figúrate que le escribí a mi padre pidiéndole dinero para pagar el sastre, y mi padre me contesta mandándome la cuenta pagada.

Gedeón se compra un magnífico gabán de pieles y sale con él a la calle puesto del revés.

—¿Cómo haces eso?—le pregunta un amigo, y responde:

—Pues, porque así es como debe abrigar más; fíjate que «todos los animales llevan el pelo hacia fuera».