

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 8 DE MARZO DE 1913

NÚM. 45

Obra armónica

Si la efervescencia pasional que agita la vida de este pueblo, no impidiera la serena observación de las cosas a través de la realidad, es posible que a estas horas los gijoneses se hubiesen dado cuenta de la positiva importancia que las Asociaciones populares de Cultura e Higiene encierran, y que la obra transcendental que se inicia con la creación de esos Centros tendría la decidida y entusiasta ayuda de todas las clases sociales.

Gijón, ¿qué duda cabe?, necesita prepararse para constituirse definitivamente en un gran pueblo. Los pueblos verdaderamente grandes lo son por la intensidad de su vida espiritual; por su riqueza en todos los órdenes de la producción, su desarrollo mercantil, por la solidaridad de sus elementos sociales en la obra común de dignificarlos y engrandecerlos, por su embellecimiento urbano, saludable habitabilidad, buen orden que asegure la cordial y feliz convivencia o de sus moradores; por su hospitalidad, trabajo, ilustración, civismo, cultura, en suma, de sus hijos.

¿Tiene Gijón todas esas indispensables condiciones? ¿Está convenientemente preparado para poseerlas? Veamos. Este concejo, que ya en el año 1849 constaba de 18.372 habitantes, cifra que duplica la actual población de varias ciudades importantes y a la que no llegan algunas capitales de provincia, se ha triplicado en el relativamente breve período de 1849-1913.

Pues bien; si a las ciudades y capitales de provincia que no hacen todavía la mitad y no llegan a la población que este concejo tenía en 1849 les ha costado Dios y ayuda progresar en el orden moral y material e iniciarse en la vida cultural moderna, ¿qué colosales, titánicos, heroicos esfuerzos necesitará hacer nuestro pueblo para cubrir el cúmulo de necesidades creadas por tan vasto y rapidísimo desarrollo alcanzado en ese brevisimo plazo? ¿Dónde reside esa fuerza promotora que ayudada por el aliento popular hiciera milagro tan grande?

No nos hagamos ilusiones; los hechos demuestran con triste evidencia que aquí se viene careciendo de esa indispensable unidad directriz de que hablamos en otras ocasiones, que debe ser algo así como el alma mater, el cerebro creador, la voluntad fuerte que sienten, estudian y laboran la formación de todo un

pueblo nacido con enorme vitalidad y en condiciones de ser uno de los más ricos, florecientes y grandes de la península ibérica.

Se dirá: ¿qué tiene que ver todo eso con las Asociaciones de Cultura e Higiene? Reflexionemos. Gijón tiene todas aquellas apetecibles condiciones naturales universalmente reconocidas y tiene la adecuada idiosincrasia de sus hijos, cuyos rasgos distintivos son la actividad incansable para todo género de luchas, resistencia para sobreponerse a las mayores adversidades, buen sentido, viva inteligencia y probadas aptitudes para el estudio y el trabajo. Pero hay en nosotros cierta rudeza de carácter que nos incapacita mucho para la sociabilidad abiertamente afable y que nos hace inasequibles para la unión, para el esfuerzo solidario, para la inteligencia de elementos heterogéneos, indispensables en toda obra colectiva en la que deben integrarse toda clase de factores útiles para realizarla. ¿Que esa insociabilidad se explica, entre otras causas, por la enorme invasión de gente que vino a quebrantar la afinidad castizamente gijonesa y el carácter típico de la localidad, y de otra parte, la rapidísima transición de la antigua villa concentrada en su pequeñez a gran urbe expansivamente cosmopolita? Ya lo sabemos. Mas siendo innegable el hecho de nuestro retraimiento social, meritisimo será cuanto se haga por vencer ese infecundo aislamiento. Se objetará que las agremiaciones y el espíritu de asociación que aquí domina de un tiempo a esta parte desvirtúan nuestras apreciaciones. Sería negar la evidencia, no reconocer la organización parcialista de distintos grupos para luchar por la defensa de sus particulares intereses económicos de clase, llámese obrera, mercantil, industrial, patronal etc. Efectivamente; eso siempre existió según las circunstancias de época determinaron la finalidad y el funcionamiento de los distintos gremios. Es la eterna lucha entre grupos, colectividades, gremios, escuelas, partidos y opiniones, pero lucha al fin parcial y exclusivista.

Por encima de esas luchas están las que se dirigen hacia el gran ideal de los pueblos, que no puede ser el ideal utópico en el sentido que se interpreta el vocablo, porque es el eterno ideal de laborar todos los días en el cotidiano trabajo de asimilar el patrimonio benéfico que se hereda de la ciencia para el bien humano,

proveer las inexcusables necesidades materiales de la vida colectiva, difundir la luz de la instrucción y la cultura, moralizar los individuos y la sociedad dirigidos por las vías del progreso que no camina jamás a saltos, ni por meros caprichos imaginativos de espíritus inquietos.

He ahí el por qué de la creación de las Asociaciones de Cultura e Higiene que vienen a infundir a grandes y pequeños, a sabios e indoctos el espíritu de amplísima sociabilidad que es aptitud para conseguir el bien. Sociabilidad que es disciplina moral, respeto mutuo, reciprocidad de consideraciones personales, tolerancia razonada, prudencia reflexiva que capacita a los hombres para la obra armónica de perfectibilidad humana, que sólo se consigue por las armas de la razón y la verdad y cuando éstas se imponen por su propia virtud.

Véase, pues, cómo la obra que inician esas humildes Asociaciones de Cultura e Higiene es de profunda transcendencia; porque sólo educados los ciudadanos en ese alto sentido moral, sólo infundiendo al pueblo esas grandes virtudes cívicas, sólo anhelando todos Cultura e Higiene que sintetizan el sumum de felicidad que los individuos y las sociedades pueden alcanzar, sólo así, podrá establecerse el necesario equilibrio de relaciones sociales, para que una fuerza orgánica normal dirija a elementos conscientes que obedezcan los mandatos del bien por ley de afinidad. Sólo así, repetimos, Gijón se pondrá en condiciones de marchar a cumplir sus altos destinos, evitando la confusión y el desconcierto que en él imperan y librándose de tanta plaga como se le ha caído encima.



Cuando damos a los pobres lo que necesitan, no les proporcionamos lo nuestro, sino lo suyo. Hacemos obra de justicia al par que de misericordia.

P. Nacianceno.



DE NUESTROS COLABORADORES

A Pin el Ajustador

CARTA CUARTA

Amigo Pin: la cosa no es para que yo me incomode, como se incomodó tu padre, ni para que me disguste, como se disgustó tu novia, sino para que yo me ría de tu candidez y de tus impacencias, porque yo estoy en el secreto: yo sé que te afeitaste el bigote, no por no usarlo, sino para que saliese más grande y más espeso.

¡Pobre Conchita! Ella, que no sabe verte, que no comprende tu cara, que no le gustas, vamos, sin el bigotito rubio que atusabas! Ya me contó el pajarín la rociada que te has ganado. Andate con bromas y verás, cómo por un quitame allá esas pajas, pierde una novia el más pintado...

A mí me ha hecho gracia, porque... por las mismas impacencias que tú ahora, pasé también yo aliá en mis mocedades, y luego, a costa de afeitarme, en vez de un bigote fino y elegante, me encontré con unos juncales encima de la boca, con unos bigotes duros, bastos, feos y vulgares.

No te impacientes, pues, si es que no quieres mostachos a lo carabinero, y además, por no disgustar a tu novia y a tu padre, que dice que eso de llevar la cara afeitada es poco varonil y poco serio.

¡Y vete tu a convencer a tu padre de lo contrario! Ni porque le digas que pueblos enteros de los más civilizados del mundo de hoy se rasuran toda la cara, igual que en muchas regiones españolas de las más serias y viriles, él, por una prevención incorregible, verá siempre en el hombre afeitado, un cómico o un sacristán, un torero o un saltimbanquis.

¡Y mira tú lo que son las cosas! A tu padre le incomoda que el hombre se quite de la cara los atributos varoniles, y en cambio Schopenhauer se indigna, se escandaliza de que los hombres llevemos con tal descaro los atributos del sexo, las señales de masculinidad.

Pues con ser Schopenhauer tan gran filósofo y con ser tu padre un infeliz obrero, yo opino como tu padre. El león con melena, el gallo con cresta, el hombre con pelos en la cara.

Con bigote siquiera, porque respecto a la barba, ya hay más que hablar. La barba es sucia y más si ha de estar expuesta muchas horas al humo y al polvo del taller. La barba exige grandes cuidados; hay que recortarla muy bien y con frecuencia, so pena de parecer un desidioso o un pordiosero.

La barba, yo lo sé, es una gran encubridora del carácter porque bajo su máscara se quedan escondidos fugaces gestos, temblores o mohines, que, contra la voluntad, denuncian las emociones. Pero, en ti no se alargarán los ángulos en la boca ante un sentimiento de envidia, porque tú no eres envidioso; nada denunciarán en ti los músculos de la barba, porque la vanidad no te domina; ni la ira contraerá tus mandíbulas, ni se elevará instintivamente el labio superior, para dejar el colmillo en descubierto, porque tus sentimientos no son agresivos; tu pensar es noble y no tienes que temer que en la cara se te denuncie bajeza alguna.

Haz lo que quieras, pues, porque en cuestión tan baladí no hemos de desavenirnos, pero, si

no has de esmerarte en el aseo de la barba, mejor es que te la afeites.

De barba larga, no hablemos: de ninguna manera la puedes usar, dado tu oficio. Obrero he conocido, a quien de un tirón, arrancó el torno toda la barba. Y menos tú, que, levemente míope, echas la cara muy encima del torno.

Y lo que te digo de la barba, te digo del pelo de la cabeza. Si no te has de peinar todos los días, llévalo corto: por más que este es un mal decir, ya que, con pelo corto o pelo largo, el hombre debe peinarse diariamente.

¿Que tu padre es calvo y que temes serlo tú? Pues... consuélate con que dentro de dos siglos lo serán todos los hombres, porque, así como la especie fué perdiendo el pelo del tronco y de los miembros, así perderá, y va perdiendo, el de la cara y la cabeza.

Por ahí, además, andan diciendo que de hombres inteligentes es el ser calvos, y si para calvo vas, puedes estar orgulloso. Pues qué, ¿no llamas tú despectivamente, «un peludo», al hombre bruto o ineducado?

Yo no sé a qué atenerme, y menos sabiendo el cuento de aquel que se consolaba diciendo que nunca había visto un pollín calvo, a lo que le contestaba el otro, que tampoco él había visto un melón con pelo.

A todo esto, ata tu cabos, y tú verás a qué carta te quedas.

Sólo me permito aconsejarte que no cambies con el peinado la dirección natural del pelo para que el bulbo no quede más al descubierto y expuesto así a enfermar más fácilmente. No debes usar loción alguna alcohólica, porque tu pelo crespo se resquebrajaría, igual que si lo jabonases con frecuencia: eso pueden hacerlo los que tienen el pelo lacio y los propensos a la caspa, pues en ellos el jabonado y las lociones corrigen el exceso de grasas que matan el bulbo.

¿Perfume? ¡Perfumes, Pin! ¡Caramba! No es porque me parece afeminado, pero los creo de un atildamiento impropio de vosotros. Es cierto que hoy todos los elegantes usan lociones perfumadas, pero esas son cosas de los elegantes. Además, los buenos perfumes son caros y con los baratos se hace el ridículo.

¡No, no, no, Pin! Ni en loción, ni en el pañuelo de la mano, siquiera. Si te mudas con frecuencia de ropa, si te lavas los pies, si te bañas y te enjuagas la boca, no olerás a bien, pero no olerás a mal, y con eso basta. A tu nariz no debe llegar un perfume sino cuando, prudencialmente, por supuesto, te acerques a tu novia.

¡Para qué quería yo más, si te autorizase a tales lujos! ¡«Anda, anda, dirían: ese quiere que los obreros vayan perfumados: aun vamos a tener que llevarlos al taller bajo palio»!

La boca, la boca, sí; esa tienes que cuidarla mucho. No sólo para que no infecte el aliento, sino para conservar la dentadura y evitar muchas enfermedades. Los asturianos, en general, lo mismo que los gallegos y los vascos, tenemos una dentadura muy mala, que nos hace sufrir mucho en la niñez y que se cae a pedazos cuando aún no somos viejos; por eso necesitamos cuidarla más, y por eso te recomiendo muy encarecidamente que después de las comidas hagas unos buches con agua bicarbonatada.

Y hablando de otra cosa.

Contóme el pajarín que Nemesio estaba muy incomodado conmigo porque la última vez que le encontré rehuí saludarle.

Pues, si he de decirte la verdad, efectivamente que fué así, y que la última vez que le ví, él estaba sentado en un banco del paseo de Begofña, y al avocarme con él, dí la vuelta haciéndome el distraído.

¿Sabes por qué? Porque le vi urgándose las narices con un dedo, «haciendo perdigones», y como de acercarme tendrí que estrechar aquellos dedos sucios, llenos de mocos, pues... sentí asco; me llamé andana, y di la vuelta.

¿No harías tú lo mismo?

Siento que esté incomodado, porque, apesar de sus cosas es un buen chico. El no tiene la culpa de la mala educación que ha recibido. Tú sí que tendrás culpa si no le reprendes, si no le corriges esas feas costumbres, haciéndole un hombre digno de ir contigo a cualquier parte. Yo no sé, sino, para qué han de servir las buenas amistades.

Dile que se desenfade; que yo lo quiero bien, aunque él piense otra cosa. Dale recuerdos míos, y recibe tú un abrazo de tu amigo

MARIO GOMEZ.



PENSAMIENTOS

Hay una falsa modestia que es vanidad; una falsa gloria que es ligereza; una falsa grandeza que es pequeñez; una falsa virtud que es hipocresía; una falsa discreción que es gazmoñería.

Quisiera que se enseñase a los niños lo que han de hacer cuando lleguen a ser hombres.

La verdad, para ser respetada, no necesita más recomendación que ser verdad.

Hay ofensas que indignan a las mujeres, y que, sin embargo, no las desagradan.

El hombre no halla el reposo y la distracción, después del trabajo, en las fiestas ruidosas. Las horas de descanso y las fiestas deben reservarse para la familia.

La Higiene por la Cultura

.....

Está latente en nuestros corazones, el amor al bien de la humanidad.

Me diréis, entonces; ¿cómo es que sentimos el bien y hacemos el mal? Muy sencillo, porque generalmente no tenemos fuerza de voluntad para regirnos y sin darnos cuenta somos dirigidos por los demás.

Todo el que desee guiarse por los dictados de su conciencia, debe adueñarse de sí mismo, poniendo las facultades que posee en condiciones de ser sus más fieles servidores.

No cabe duda; la mayor parte de las cosas que hacemos son mandatos de otros, que, como es natural, no procurarán nuestra felicidad, sino la de ellos.

Hay quienes no tienen mayores obligaciones y sólo piensan en la diversión, toros, juego de naipes, beber, bailar, fumar, arrastrando tras sí otras personas, lesionándolas hondamente en sus sentimientos e intereses.

Los bailes de ahora, es decir, el wals pernicioso y todos esos llamados de sociedad, están absolutamente condenados por la Higiene.

El fumar es un vicio que conceptúo nocivo, por lo mucho que me atormentó durante el tiempo que lo alimenté, y nadie osará preconizar su bondad.

Altamente denigrante es el hábito de embriagarse, porque pierde el hombre en tan lastimoso estado, sus más nobles atributos, rebajándose al nivel de la bestia.

Del juego, todos sabemos que suelen originarse tragedias horribles y crímenes monstruosos.

Los toros fueron tan prodigados en España, que tan desmedida afición escandalizó de tal modo a los extranjeros, que hemos sido tachados de bárbaros e incultos por otras naciones.

Sus propagadores harían justicia a sus nobles sentimientos si desistieran de celebrar más corridas. Por eso leí con honda simpatía en varios periódicos y revistas, que en el pueblo de Carranza se inauguró una sociedad, con la condición de que sus afiliados no asistan a las corridas de toros, ni juegen a los naipes, ni consuman tabaco y bebidas alcohólicas.

Los ingresos los destinarán a propagar y celebrar la Fiesta del Arbol y a organizar excursiones por la provincia, a suministrar ropas a los niños pobres y auxiliarles en caso de enfermedad y a establecer una biblioteca y adquirir aparatos científicos.

Estos sentimientos de bondad existen latentes en todos los corazones; sólo hace falta practicarlos como los de Carranza, a quienes saludo con toda la efusión de mi alma.

GERARDO LAVANDERA.

EFEMÉRIDES

MARZO 1902

Día 3.—La suscripción abierta en San Sebastián por 2.500.000 pesetas, para construir un Hotel, un teatro y otro centro de espectáculos, asciende a 2.900.000.

Día 4.—Queda declarado en quiebra el Banco de Pisa (Italia).

Día 5.—Ocurre un abordaje entre el *Harmónides* y el trasatlántico *Waesland*, yéndose éste a pique.

Día 6.—Muere en Lisboa el antiguo ministro Sr. Federico Aroica.



Los higienistas denuncien, con valentía, todas las causas de intoxicación y de muerte originadas por el alcohol, por las sustancias tóxicas, no sólo dependientes del manejo industrial en las manufacturas, sino debidas a la fabricación de alimentos sofisticados o falsificados, por la impureza de la habitación o de la urbe, por las malas costumbres, ofreciendo remedios racionales para evitar tales daños; los especialistas, a su vez, comprueben la decadencia orgánica de la mujer, el aumento de la patología espantable de sus órganos generadores, que la esteriliza y mata, y por fin, la casi imposibilidad de amamantar a sus hijos, por debilidad orgánica, sin contar con las modalidades psíquicas, que separándola de la cuna y del hogar la arrastran a tristes y luctuosas aventuras, haciéndola víctima de explotaciones indignas, pues si el progreso humano abolló, hace tiempo, la esclavitud de los negros, tolera indiferente, en nuestros días, la inicua trata de blancas.

Dr. Tolosa Latour.



DE NUESTRO PROGRAMA

Certamen cultural infantil

.....

Movida por el deseo de fomentar en los niños los hábitos del estudio y de la meditación, encaminando estas cualidades al cultivo de la literatura y de la oratoria, ramas del saber humano, tan necesarias hoy para la preponderancia del individuo, la revista CULTURA E HIGIENE abre un concurso, que será el prólogo de otros que proyecta.

Este concurso se sujetará a las siguientes reglas:

1.^a.—Los concursantes serán niños de 10 a 16 años de edad, residentes en Gijón y alumnos de alguno de los centros de enseñanza de esta villa. También podrán concurrir a él los niños

residentes en otras poblaciones, siempre que alguno de sus parientes sea suscriptor a esta revista.

2.^a.—El plazo para la admisión de los trabajos comenzará el 25 de Febrero y terminará el 10 de Abril próximo.

3.^a.—Los trabajos se entregarán en sobre cerrado en la farmacia de don Nicolás Ozalla, Pi y Margall 49. A cada sobre acompañará una plica conteniendo el nombre y domicilio del autor o la condición de su parentesco con algún señor suscriptor de la revista. Los sobres y las plicas han de ir señalados con idénticos lemas. Se darán recibos de los trabajos que se presenten y la Revista publicará oportunamente los lemas de todos los trabajos que se hayan presentado al concurso.

4.^a.—Formarán el jurado los Sres. Excmo. don Calixto de Rato y Roces, don Javier Aguirre del Viar y don Benito Delbrouck y actuará de secretario el Director de esta Revista. Los premios consistirán en objetos de arte y de valor y serán donados por el Ilustre Ayuntamiento de Gijón, Monte de Piedad, Círculo Mercantil, Cámara de Comercio y nuestra Revista.

Además de los premios que, para cada tema, más arriba se mencionan, el jurado queda autorizado para otorgar algún otro premio en metálico, si a su juicio hubiese algún trabajo de sobresaliente mérito que se hiciese acreedor a ello.

5.^a.—En tirada extraordinaria de nuestro periódico se publicarán los trabajos premiados y los retratos de los autores, entregándose a cada uno 25 ejemplares de este número de la Revista CULTURA E HIGIENE.

TEMAS

a) Las personas y las cosas que merecen nuestro mayor respeto.

b) Elogios de la Patria.

c) Protección que debemos a los pájaros y las plantas.

d) Juegos infantiles, relación y reglas de los más usuales, y cuáles tienden al desarrollo físico de la infancia.

e) Influencia moral que el ahorro desde la infancia puede tener en lo porvenir del hombre, y distintas formas del ahorro mínimo.

Se apreciará como mérito la brevedad en el desarrollo de los temas.

Proyéctase un gran festival para el reparto de premios. En el caso de formalizarse esta idea, se publicará oportunamente el programa, fecha y sitio donde haya de celebrarse, y los niños premiados adquieren la obligación de leer o recitar sus trabajos.

Si algun niño forastero obtuviese premio, se le abonará viaje y la estancia en Gijón para asistir al festival.

Lo que en él se recaude será destinado a un fin benéfico directo o se reservará para organizar otra fiesta de utilidad cultural.

Gijón 22 de Febrero 1913.



Nuestras legiones púberes, nuestras mesnadas juveniles tienen el derecho de encontrar una sociedad en que no hallen público amparo y complaciente tolerancia los cebos preparados a las inexpertas avidedeces voluptuosas para su temprana depravación. Así se ayuda y precipita una decadencia. Los pueblos morbosamente sensuales, las épocas lúbricas, llevan sobre sí el estigma de la incapacidad y de la degradación. La higiene social y la higiene física coinciden en proscribir toda complicidad con los especuladores de nuestras debilidades,—estaba por decir—de nuestras desvergüenzas.

Argente.



El trabajo mental

.....

Es el trabajo intelectual una de las funciones orgánicas que más reclaman la benéfica guía de la higiene. Juiciosamente regulado, proporciona al hombre las mejores armas para luchar por la vida, eleva sin cesar el nivel de su pensamiento, despliega ante su inteligencia horizontes cada vez más amplios, educa su voluntad y perfecciona su sentido moral. Realizado, en cambio, sin método ni freno, desequilibra la función total del organismo y origina múltiples dolencias, las más de perezoso curso, que debilitan sus energías y conducen a la ruina de la actividad mental.

Obligados a concretarnos a una fase del asunto, sólo nos ocuparemos hoy de hacer patente la necesidad de que el cerebro funcione dentro de límites normales, es decir, que a sus períodos de actividad correspondan adecuados períodos de reposo, y de que no traspase en aquéllos el grado fisiológico, señalando los peligros a que conduce su prolongada y pertinaz labor, y los que engendra la exaltación cerebral, que perturba y destruye a veces el equilibrio orgánico.

Comenzaremos por sentar que siendo, no continuas, sino intermitentes todas las funciones orgánicas, en cada una de ellas el descanso debe estar en razón directa de la cantidad y calidad del trabajo realizado, lo que da lugar a ritmos que difieren mucho en la amplitud de sus oscilaciones. Así, por ejemplo, el estómago digiere durante algunas horas, y muchas permanece inactivo, mientras que el corazón, que

en apariencia desconoce el reposo, trabaja menos de un segundo al contraerse, pero descansa próximamente el mismo tiempo al dilatarse; y del mismo modo cumplen los demás órganos la ley citada. El cerebro no puede impunemente sustraerse a ella, y como quiera que la calidad de su elaboración es de la más alta valía y su oscilar amplio, el período de quietud debe ser muy prolongado.

De que cada una de las funciones se cumpla con el ritmo que le corresponde, depende la salud total del individuo. La exaltación funcional de un órgano, desacorde con el trabajo de los demás, acarrea a la postre la enfermedad, porque atenta a la admirable armonía del cuerpo humano. Imagínese la transcendencia del trastorno, si el órgano exaltado es el de mayor jerarquía, el encargado de dirigir y encauzar la actividad de los otros.

Importa, pues, regular su ejercicio. Pero ¿cómo dictar reglas precisas? Son tan variadas las aptitudes, hay tantas diferencias individuales, tantos matices en la vibración mental, que la escala es casi infinita. De otra parte, los temas de elaboración mental también son innumerables, desde el más sencillo al más complejo, y a cada uno corresponde un estado particular del cerebro, desde la atención más simple al más abrumador esfuerzo. Sólo cabe, en consecuencia, aconsejar a cada cual, que conociendo como conoce su potencia cerebral media, no rebase el límite que le impone su propia naturaleza, deteniéndose a tiempo, para dar al órgano el intervalo de sosiego que necesita. El desconocimiento, desde el olvido de este juicioso precepto higiénico, origina, además de otras enfermedades de que después haremos mención somera, las del sistema nervioso, con su cortejo de veleidosos síntomas, caprichosas formas y sutiles sufrimientos, que conduciendo a la exaltación, y en algunos casos a la parálisis, aniquilan al propio cerebro, que por un inmoderado derroche de actividad las engendrará.

Conviene insistir algo en este punto, porque no falta quien sostenga la utilidad de esforzar el cerebro para robustecerlo y desarrollarlo, sobre todo en la niñez y juventud, indemnizándole, en cambio, con el vagar de un prolongado sueño. Responde a tales ideas el sistema de educación que aún siguen algunos maestros, no obstante estar ya, por fortuna, denunciado como irracional por la ciencia pedagógica. Apóyase este error en un falso concepto de la gimnástica, estableciendo comparaciones con el ejercicio muscular. Sin detenernos en demostrar, porque es evidente, que durante la vigilia es necesario hacer altos en el trabajo intelectual, y concediendo que haya paridad en la comparación mencionada, lo que es el colmo

del conceder, advertiremos que no es gimnasia higiénica la que somete al músculo a violento esfuerzo permanente, sino aquella que procura la metódica, repetida y graduada contracción, alternándola con el descanso de la relajación inmediata. El ejercicio sin las necesarias intermitencias, podrá dar lugar, no al desarrollo saludable del músculo, sino a desviaciones anormales; probablemente a la hipertrofia. Además, el intento de generalizar tal idea, raya en lo absurdo. Aplíquese la teoría al corazón, y horrorizará la consecuencia.

A este propósito, no huelga advertir a quien motivos profesionales o imposiciones del deber apremien a trabajar mentalmente en demasía, que hay un procedimiento que facilita el cumplir una tarea en un tiempo dado, con menos quebranto para el organismo, que si se realiza al azar o rutinariamente. Cuando los asuntos son de distinta índole o naturaleza, el método que se aconseja consiste en estudiarlos alternados, en cadena cuyos eslabones sean muy dispares, de tal suerte, que el asunto estudiado en primer término, tenga la menor conexión posible con el que le siga, y éste con el inmediato, y así sucesivamente, intercalando los fáciles con los difíciles, procedimiento que denominaba de *barbechos cerebrales* el ingeniosísimo Dr. Letamendi, fundado en el perfecto conocimiento que de la especial organización y funciones del cerebro tuvo y expuso en sus maravillosos escritos.

Entiéndase bien que el método indicado, no tiene por objeto dar reposo al cerebro, sino coordinar diestramente su ejercicio; y decimos esto, porque muchos de nuestros intelectuales, consideran como pausas de su trabajo a ciertas distracciones que en realidad lo continúan. Hay quien conceptúa como paréntesis de su mental tarea, el dedicarse a juegos que concentran la atención, leer obras que deleiten al espíritu etc., lo cual, en puridad, es seguir el sistema de *barbechos*, pero no dar descanso al órgano. Tanto el hombre de gabinete como el obrero manual, incurren, con frecuencia, en este error; aquél busca solaz en distracciones como las citadas; éste se dedica en las horas y días de asueto a ejercicios físicos que le divierten, y ambos se equivocan, pues la ventaja para cada uno resulta del trueque de papeles, del cambio radical de sus habituales labores.

No dejaremos este punto sin censurar la dañosa práctica de los que recurren a ciertos excitantes para reforzar y sostener la actividad cerebral. Son los más usados el té, café, tabaco y aun las bebidas alcohólicas a muy cortas dosis. Aparte del inminente riesgo de procurar así graves trastornos nerviosos, el efecto es contraproducente, pues si de momento se consigue una fugaz sobreactividad, bien pronto

sobreviene el agotamiento, y a la larga una disminución positiva de energías intelectuales.

Tócanos, por último, hacer rápidas consideraciones sobre los males que acarrea el desequilibrio orgánico. Puede éste producirse, bien porque trabajando el cerebro dentro de la normalidad se desatiendan las demás funciones, bien porque las perturbe directamente el extremo predominio psíquico.

Refiriéndonos al primero de estos dos aspectos, conviene decir que el pensamiento se revela como función de un órgano corpóreo, el cerebro, el cual no vive aislado en el organismo, sino que, por el contrario, es el más subordinado y el que más relaciones mantiene con los órganos restantes. La salud y el vigor de éstos, es, pues, condición y garantía de la normalidad de aquél.

Respecto del segundo aspecto, diremos que es punible en alto grado no respetar las funciones de todos y cada uno de los demás órganos, ya negándoles a tiempo la satisfacción de sus apetencias, ya alterando su riego sanguíneo cuando trabajan, ya lesionando en cualquier forma su peculiar ritmo. El que insista en discurrir durante la digestión, llegará a ser, por lo menos, dispéptico, sin perjuicio de ser apopléctico; el que se entregue de lleno a la vida sedentaria propia del trabajo cerebral, contribuirá inconscientemente a hacerse artrítico y candidato a males cardíacos; el que, en vez de dar a su cuerpo el descanso que pide la jornada diurna, dedique al pensamiento horas que robe al sueño, no le encontrará cuando le llame, y si al cabo le rinde el cansancio, la pesadilla y el ensueño impedirán que sea eficaz reparador de sus pérdidas. Todos estos desórdenes, y muchos que omitimos, darán nacimiento a enfermedades nerviosas, capacitándole para ser neurasténico, y aun epiléptico, monómano y demente, si, por desdicha, tuviese algún rastro hereditario de tan terribles neurosis.

Lamentable es que, lo que más dignifica y ennoblece al hombre, la inteligencia, llegue a ser, por exageración desatentada y viciosa, causa de su ruina propia y la del organismo, convirtiéndose de redentora en suicida.

DR. RUÍ MARTÍ

Estoy absolutamente convencido de que si en nuestros días la mayoría del pueblo español es perezoso, si carece de iniciativas, si es pesimista, si es un resignado con su mísera condición, si es indiferente a los males de la patria, si todo lo espera del favor a cambio del servilismo, si, en una palabra, se hallan tan dormidos en él los sentimientos de actividad y amor propio, es porque, si estos sentimientos dormitan en su alma, el del aseo ronca a pierna suelta.

H. del Villar.

DE COSAS VARIAS

El agua de mar potable

Un ingeniero austriaco ha descubierto una propiedad que tienen los troncos de árboles, la cual consiste, en retener la sal del agua de mar que se filtre a través de ellos y en la dirección de sus fibras, y fundado en esto, ha construido un aparato para la obtención de agua potable en los buques.

Ese aparato consiste en una bomba, la cual conduce el agua a un depósito, y enseguida la obliga a pasar por el filtro formado por el tronco de un árbol. Al cabo de dos o tres minutos principia a salir por la otra extremidad del tronco, al pronto en gotitas y más tarde en finos chorrillos, el agua filtrada por tan sencillo procedimiento, y libre de toda partícula de gusto salino.

Más curiosidades

Hay constantemente a flote navegando los mares del globo alrededor de un millón doscientas mil almas.

He aquí las mayores edades que alcanzan los animales: caballo 35 años; buey 25; burro 35; cerdo 18; cabra y oveja 15; perro 22; gato 16; conejo 9; oso 21; ballena 1000.

El año 1797 sólo en la isla de Ceilán produjo la pesca de perlas tres millones y medio de trancos y 4.800.000 al año siguiente.

El teatro de Atenas podía contener 30.000 espectadores. El de Efeso 24.500 y se calcula que en la Arcadia cabían 44.000 personas.

Se calcula en 20.000 los obreros que hoy día se ocupan en la talla del diamante: de los cuales 9.000 trabajan en Amsterdam y 6.000 en Anvers.

ECOS Y NOTAS

Academia musical

La Comisión encargada de reorganizar la Academia de solfeo e instrumentos de banda de la Asociación popular de Cultura de esta villa prosigue con verdadero interés sus trabajos, habiendo dispuesto que un notable maestro de la localidad inspeccione los estudios, imprimiéndoles los mejores métodos.

Y para que sean atendidos debidamente los niños que asisten a dichas clases se crearon

varias secciones a cargo del subdirector señor Argüelles y del instructor Sr. Quintanilla.

Dicha comisión se propone nombrar algunos instructores más para que la enseñanza musical sea verdaderamente fructífera y alcance el mayor número de alumnos.

Damos estas noticias por el interés que tienen para los señores socios de dicho Centro y para las muchas personas que desean igresar en el mismo.

Agradecidos

Entre la infinidad de cartas recibidas de distintos puntos enviándonos sentidas manifestaciones de pésame por la tremenda desgracia del Musel, citamos una muy sentida de nuestro íntimo amigo y distinguido colaborador don Mario Gomez, que muy sinceramente se asocia al general sentimiento producido por la nunca bastante lamentada catástrofe.

Nombramiento

Ha sido nombrado subdirector de la Banda de la Sociedad de Cultura el joven y estudioso músico don Alfredo Argüelles.

Los «Boy scouts»

En breve se celebrará en la Asociación de Cultura la anunciada reunión para constituir los *Boy scouts* gijoneses cuyo estudio de organización ya tiene ultimado el Sr. Escolar, presidente de aquel Centro.

Aniversario

La simpática Asociación de Cultura e Higiene de la progresiva parroquia de Tremañes, prepárase a celebrar con gran entusiasmo el 7.º aniversario de su fundación.

Forman en ese núcleo cultural personas de arraigo y que gozan de mucho prestigio entre aquel vecindario y figuran también animosos jóvenes que cooperan eficazmente a la obra de educación y enseñanza que la Sociedad persigue. Todavía recordamos su grata inauguración; desde aquella fecha la Sociedad de Tremañes supo sostener con perseverancia incontrastable la hermosa idea de dignificar e ilustrar al pueblo.

Y si el acto inaugural fué solemne, la fiesta conmemorativa que se prepara será verdaderamente espléndida, pues sus organizadores se disponen a echar el resto.

De Gijón asistirán muchos invitados y comisiones, la Junta Directiva de la Asociación de Cultura gijonesa con Banda de música y otras representaciones.

CULTURA E HIGIENE reitera su cordial saludo a la popular Asociación de Tremañes y se asocia de corazón a la fiesta de su séptimo aniversario que se prepara.

LECTURAS FESTIVAS

LAS BUENAS PECADORAS

Después de días de tormentas llenos te ví en misa rezar con santa calma, y dije para mí:—¡Del mal el menos: da el cuerpo al diablo, pero a Dios el alma.

RAMÓN DE CAMPOAMOR.

Lección de historia

Alumno (leyendo).—«Cuando los antiguos romanos veían próximo su fin, se embozaban en su toga y aguardaban tranquilos la muerte. ¿Y si la muerte no venía?—pregunta el alumno al maestro.

—Entonces... entonces, se desembozaban.

La casualidad

Decía un joven a Fontenelle que las ocurrencias felices, las buenas frases, no eran prueba de ingenio, sino efecto de la casualidad.

—¡Hombre, respondió Fontenelle, también es casualidad que no les ocurra ninguna a los tontos!

De duelo

Gedeón recibe con melancólica dulzura las visitas de pésame por la muerte de su mujer.

—Era una buena mujer—dice el viudo,—nunca me ha causado ningún disgusto, ni siquiera con su muerte.

El saludo

Paseábase una tarde Voltaire con uno de sus amigos, cuando pasó un sacerdote con su séquito conduciendo el Santo Viático.

Voltaire se quitó respetuosamente el sombrero, y el amigo le dijo con asombro:

—¿Cómo?... ¿Os habéis reconciliado con Dios?

—Nos saludamos, pero no nos hablamos, contestó Voltaire.

Exámen de Álgebra

Profesor.—Como usted verá, esta expresión tiene un valor imaginario y dos reales; así que usted dirá en qué caso la tomará mejor.

Alumno (pensativo).—Cuando tenga una peseta.

Razón poderosa

Gedeón está a punto de divorciarse.

—¡Cómo! exclama un amigo. Creí que estabas en perfecta armonía con tu mujer.

—En la apariencia, sí; pero en el fondo, no; porque nuestros caracteres son incompatibles, principalmente el suyo.