

# Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACION POPULAR

AÑO VII

GIJON 22 DE JUNIO DE 1918

NÚM. 318

## NUESTRA ACTUACIÓN

### Sinceraciones.—Valiosa oferta adhesiva

Nuestro trabajo periodístico, informativo y de divulgación y siembra de ideas, lleva anexa la necesidad de escribir muchas veces largo y tendido, teórica e hipotéticamente, sobre múltiples cosas que se van proyectando desde el campo de las iniciativas culturales y pro-mejoramiento higiénico y social.

Ante la indiferencia con que la generalidad de la gente mira estas cuestiones se precisa una prolijidad y una insistencia extremadas, para ver si en fuerza de "machacar" un día y otro se logra atraer la atención pública hacia tales problemas, interesando la mayor suma de voluntades en una labor eficaz de prácticas soluciones.

Más hemos de afirmar, en abono de nuestro sentido de la realidad, que jamás nos dejamos llevar de teorías abstractas, y que sabemos "atar cabos", concretándonos a la exposición de aquellos proyectos que bien pueden tener aplicaciones inmediatas, siempre que para ello se cuente con las necesarias cooperaciones.

Ahí esta la cuestión de las viviendas, que hemos esbozado en nuestro número anterior, dando algunas sensaciones de lo que debería hacerse para satisfacer esa apremiante necesidad yendo a la construcción de edificios que puedan prestar albergue al sin número de familias que aquí vienen a establecerse y a las que se van formando por natural desenvolvimiento de nuestra población, para las cuales es un problema difícilísimo hallar casa en que alojarse bien o mal...

He ahí porque hemos planteado ese asunto que, al presente entraña una gravedad alarmante, amenazando crear una situación insostenible. Y véase por qué hemos estado prolijos al informar de aquella iniciativa, procurando darle formas viables de realización y mostrándonos insistentes al requerir el concurso de las fuerzas que es necesario poner en actividad para cumplir tan alto fin. Porque apesar de la urgentísima necesidad de abordar esas construcciones, se dejan pasar días y meses en medio de una indiferencia pasmosa, que es necesario combatir hasta despertar el espíritu de iniciativa y de acción social, encarrilándola por rectos y seguros derroteros.

Esto es lo que vendrá después. Cuando se haya creado una fuerza de opinión favorable y las voluntades estén bien dispuestas, entonces se emplearán las formas más lacónicas de expresión; porque hablarán los números sola-

mente y bastarán las determinaciones de los técnicos y la aplicación de las fórmulas legales establecidas, para ejecutar proyectos de edificaciones que se vayan delineando.

Sébase, pues, que cumplimos nuestra misión conscientemente, proponiéndonos sólo informar y divulgar, disponiendo al lector a un estado de ánimo favorable que mueva su voluntad, asociándole en estas obras de acción colectiva.

Lo demás está ya hecho de antemano. Capital y disposiciones legales favoreciendo la construcción de casas baratas, bellas, sencillas e higiénicas que son de necesidad primordial. Esto sin que sea óbice a la edificación de casas de mayor cuantía y para ir habilitando por todos los medios imaginables nuevas viviendas, según hemos indicado en el pasado número.

Y ya sincerados, con las consideraciones que anteceden, de nuestras finalidades y propósitos al ejercitar esta labor periodística, informativa y propagadora, advertimos también que ella nos llevará a señalar, tal vez, las causas que se oponen al desenvolvimiento de estas utilísimas iniciativas, y que tienen su origen en la equívoca actuación de los partidos sobre la conciencia social y el espíritu público.

Hoy dejaremos el espacio que aún podemos dedicar a este asunto, para insertar una carta halagüeña que hemos recibido, que es una adhesión valiosísima y un ofrecimiento efectivo no menos estimable.

He la aquí:

Sr. Director de CULTURA E HIGIENE.

Gijón.

Muy señor mío de toda mi consideración: Enterado de su artículo "El problema de las viviendas", tengo el gusto de decirle que si su iniciativa fuese tomada en consideración para formar una Sociedad seria, para la construcción de casas baratas, como existen en otras poblaciones, no tengo inconveniente en formar parte de dicha Sociedad, con unos "setenta mil" pies cuadrados, de terreno que en diferentes lotes, poseo en el Coto de San Nicolás.

Con este motivo me ofrezco a sus órdenes  
aftmo. s. s. q. e. s. m.

Un particular.

Gijón—15—6—18.

Advertimos que debajo este seudónimo se oculta una de las más prestigiosas firmas de la industria gijonesa, para con ello poder apreciar la grandísima importancia de esa oferta. Aparte el valor positivo que representa el ofrecimiento, téngase en cuenta la fuerza moral que esa Sociedad para construcción de casas baratas, ad-

quiriría de llegar a constituirse con elementos de tan alto prestigio y representación social.

Esa carta vendrá, sin duda, a prestar bríos a los iniciadores de esa labor pro-viviendas, estimulando su voluntad para proseguirla con esperanza de éxito.

Por nuestra parte agradecemos en lo que vale ese ofrecimiento y esa adhesión, prometiendo continuar, incansables, la tarea emprendida, convencidos de su necesidad y para que no sean defraudados los que se hayan identificado con nosotros al iniciarla.

## Para prolongar la vida

El Dr. A. Legrand, que se ha tomado el trabajo de buscar los mejores medios de conservar la salud de las tropas francesas, señala un método fácil para prolongar nuestra vida. Recordando la máxima de Hipócrates, según el cual el estómago mata más que la espada, demuestra, con gran variedad de argumentos, que muchas personas que se hallan por encima del nivel más bajo de la pobreza comen demasiado en la vejez, cuando por ser más débiles las facultades de la digestión debe dárseles menos que hacer. Desde los cuarenta años en adelante debe disminuirse gradualmente la cantidad de alimentos sólidos. Después de los sesenta años hay que alimentarse a tres comidas diarias, de las cuales sólo la del mediodía puede constar de varios platos. La carne no debe comerse más que una vez al día, y hay que suprimir el café, el te y los licores en la comida de la noche. Para beber, no más de media botella de vino ligero, si se bebe vino, mezclado con igual cantidad de agua o su equivalente en cerveza o sidra. En cuanto a la cantidad, la persona que siga el tratamiento debe retirarse de la mesa con hambre, y evitar, excepto en muy pequeñas cantidades, los pescados y las verduras, como las coles, que tienen ligeras propiedades nutritivas, y las judías, que tienen demasiada cal. Con esta dieta, con ejercicio suficiente y durmiendo por lo menos ocho horas de cada veinticuatro, cree que los que descienden la escala de la vida tienen muchas probabilidades de llegar a los ochenta años, o más.

Defiende esta teoría en su libro "La longevidad a través los ages", con muchos argumentos y estadísticas de hechos de diversos períodos y países. Algunas de sus ilustraciones están tomadas de las vidas de reyes, presentes y pasados, cuyos menús diarios publica. Uno de sus argumentos es que los jueces, sacerdotes y hombres de ciencia, que por sus ocupaciones hacen vida regular y sobria, producen doble número de octogenarios que los pintores, escritores, actores y todos los que suelen hacer esa vida desarreglada que hemos dado en llamar bohemia. Pero, sobre todo, los que van envejeciendo deben procurarse alguna afición para asegurar la ausencia del aburrimiento, que según todos los observadores mata más gente que el trabajo.

Es una prescripción que está al alcance de todos. Para seguirla no se necesita más que un poco de resolución, y no envuelve riesgo alguno.

## APUNTES SANITARIOS

### Sobre el mal "del día"

La enfermedad epidémica actual, si bien no ha cobrado caracteres de gravedad, su difusión intensa ha creado un estado morboso en esta villa, viniendo a exacerbar las enfermedades y los padecimientos comunes, aumentando con ello el número de defunciones, sobre las cifras que se registran en épocas normales.

Nos hallamos, pues, en un período de insalubridad que exige todo género de cuidados preventivos individuales, ya que según hemos expuesto no es cosa fácil que las autoridades y Juntas sanitarias puedan adoptar medidas eficaces de profilaxia pública en esta población, donde las deficiencias higiénicas son incontables y muy difíciles de subsanar.

De otra parte, tampoco se puede indicar un tratamiento general a seguir por los enfermos, puesto que tal epidemia produce distintos efectos, según el especial estado del organismo y su predisposición a determinadas dolencias, que varían en cada caso, siendo el médico el único llamado a intervenir, aplicando el plan curativo de los pacientes.

Por estas razones, sólo cabe aconsejar las prácticas que aquí venimos prodigando para hacer vida higiénica, en sin número de artículos y decálogos, cuyas enseñanzas tienden precisamente a defender en todo tiempo a los individuos contra la enfermedad y a inmunizarles para toda clase de epidemias.

A esto hemos de agregar que, aparte todas esas reglas sanitarias que deben seguirse constante e invariablemente, ahora, más que nunca, se impone la necesidad de recurrir con la mayor frecuencia a la desinfección del individuo y de las habitaciones.

Y terminamos esta pequeña nota, transcribiendo un párrafo del informe redactado por el miembro de la Junta local de Sanidad Dr. Martínez de Ealo, que corrobora nuestras indicaciones, y que dice así:

"La epidemia gripal reinante en Gijón, contra la cual y no obstante su difusión, poco podemos hacer, una vez que residiendo el germen productor en el aire que todos respiramos, cuantas medidas se tomasen para disminuir su propagación, se estrecharían ante el vehículo portador del bacilo de cuyo uso no podemos privarnos para la vida. Quedan, pues, reducidas éstas, a los consejos que individualmente darán mis ilustrados compañeros a sus clientes, ordenándoles la limpieza de boca, nariz y garganta con líquidos antisépticos, varias veces al día, la limpieza de la piel, la conveniencia de no permanecer en sitios de atmósfera concentrada, la necesidad de alimentarse bien, no transnochar ni hacer exceso de ninguna clase y finalmente procurar llevar una vida lo más tranquila e higiénica posible para no restar energías individuales, poniendo al sujeto en mejores condiciones de reactividad para la enfermedad; estas son, poco más o menos, como habréis visto, las reglas dadas a la publicidad por la Junta provincial de Sanidad de Madrid, las que, dicho sea incidentalmente, nada han añadido como nuevo a lo que aquí sabíamos hace tiempo".

## Idea y Sentimiento

El hombre es una máquina compleja, pero esencialmente una. Todas sus partes son solidarias.

Pues bien: cuando examinando el compuesto humano en actividad, descubrimos, destacándose entre todas las demás, dos facultades eminentes—la inteligencia, el sentimiento,—sería una pretensión anticientífica, y en la práctica de la vida absurda, suponer que puede andar sola alguna de estas potencias, sin el engranaje de la otra.

No hay idea motriz sin sentimiento, ni sentimiento noble sin idea.

Somos hombres. Quiere ello decir que las ideas, solas no podrían moverse sin el engranaje ajustado de los Sentimientos, como quedaría inmóvil la máquina más colosal sin la caldera que la moviese; como estaría eternamente infecunda, sin el calor del sol, la semilla misteriosa que se convertirá en roble frondoso y alimentará a su sombra rebaños enteros:

Las "ideas" entrañan una "fuerza enorme potencial". Pero esta fuerza sólo se convierte en actual aplicándole el fósforo del sentimiento que, provocando la explosión, ate el concepto a la realidad, coloreándolo, caletándolo, vivificándolo; e una palabra: humanizándolo.

La acción del hombre debe tener forzosamente una estructura semejante a la del ser del hombre, es decir, psico-física. La idea representa el elemento espiritual; el sentimiento fecundador representa el elemento material.

La "idea empapada de sentimiento", es la única idea apta. Sólo amando entrañablemente nuestros planes y nuestras ideas, podemos llevarlos al triunfo. Los conceptos se enquistan, en separándolos del ambiente del entusiasmo y del amor. Los estados afectivos son los únicos que penetran las raíces más profundas del alma, sin que haya para ellos capa alguna impermeable. Por esto vibra el alma entera al viento de la pasión. Es imposible vivir de espaldas al sol...

Se ha probado fisiológicamente, por largos análisis cerebrales, que siempre que la idea obra sobre la realidad, provoca su operación los movimientos nerviosos que provienen de estados sentimentales.

Esta energía sentimental es tan grande, que alguien ha podido decir que "pensamos con el corazón"; que toda idea se extingue sin el calor del sentimiento; que el propio juicio intelectual nace de estados afectivos; o, como escribe Balmes, "que del corazón sale todo; arpa solemne que despide toda clase de sonidos, desde el horrendo estrépito de las cavernas infernales, hasta las más delicadas armonías de las regiones celestes".

No hablamos del sentimiento puro y solo. El sentimiento abandonado a sí mismo, máquina sin timón, ¿a dónde llevaría la nave de nuestro yo? Por esto establecemos la orientación de nosotros por las ideas, el reinado claro e indiscutible de la inteligencia; pero ésta reina,

había, dirige, pero no gobierna. La Emoción, conjunción maravillosa de Idea y Sentimiento, es el gran motor de la acción humana.

## Deberes del trabajo

Como la inteligencia, casi como continuación o derivación de ella, el Trabajo en sus manifestaciones de capacidad, dotes, fuerza, músculos, etc., es también de derecho natural, con la ampliación de que, por constituir la masa y núcleo más numerosos, activos y fundamentales de la vida y por su unión, es la fuerza más poderosa, su inactividad paraliza a su mayor acción adelante fundamentalmente la vida y progreso de los pueblos. Pero el trabajo, como la Inteligencia, precisamente por esto no debe abusar de su fuerza y si emplearse en el progreso económico general sin otras extralimitaciones o extravíos que los absolutamente indispensables cuando los demás componentes de la vida y progreso económicos pretendan "injustamente" predominio o abuso intolerables. Armonía, compenetración y fraternidad entre el capital creador y el trabajo y acción de la inteligencia para procurarlos son las bases fundamentales de toda vida y progreso económicos y las que para todo y por todos deben pretenderse.

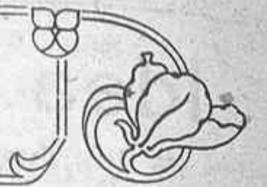
Francisco de Asis Gutiérrez.

## La fuerza del corazón

Todas las personas llevamos dentro una maravilla mecánica con una fuerza de elevación casi increíble en proporción de su tamaño. Nos referimos al corazón, cuyo peso excede rara vez de 340 gramos, y que no obstante su pequeñez, desarrolla diariamente fuerza para elevar en veinticuatro horas ciento veinte toneladas a 30½ centímetros de altura.

Cada vez que late el corazón envía 180 gramos de sangre a las venas. Si el corazón es normal, el pulso late unas setenta veces por minuto, y cada vez empuja 180 gramos de sangre. Tómese papel y lápiz, échese la cuenta y se verá que ese pequeño manojito de músculos late 100.800 veces cada veinticuatro horas o treinta millones en un año.

El corazón del hombre que muere a los setenta y cinco años ha latido 2.500 millones de veces. Tomando por base de cálculo la cantidad de 180 gramos de sangre enviada a las arterias setenta veces por minuto, resulta que en una hora la cantidad de sangre impulsada es de 756 kilos, o 18.144 kilos en veinticuatro horas, o 6.622.500 kilos en un año. En el curso de setenta años de existencia, el corazón ha puesto en movimiento 463.579 toneladas de sangre.



## La madre española

### VIII

Quando las madres vigilan la vida íntima de sus hijos a diario es muy difícil, por no decir imposible, que éstos no sigan el buen camino y fracasen.

Recuerdo una pobre mujer del pueblo, viuda con dos hijos, a los cuales dió carrera sosteniéndose con los productos de un modesto comercio. Su instrucción era casi nula, pero su despejo natural y sobre todo la severidad desplegada dentro del hogar, la permitió ver realizados sus anhelos con el ingreso de los jóvenes, aplicados, de verdadero talento, en Escuelas especiales.

Me decía con gracejo que para criar a los hijos era preciso "enseñarles a comer de todo con apetito, y sufrir todo con resignación".

Quando he visto a otras madres seguir un sistema de mimos y de complacencias que contribuyen a debilitar la voluntad y el estómago, las enseñanzas de aquella singular mujer me han servido de pauta para resolver no pocos problemas de higiene educativa hasta para mi propia persona.

En el seno de la naturaleza es donde podemos hallar las energías necesarias para sostener nuestro propio existir normalmente. Nos alejamos de ella; desdeñamos los elementos indispensables con que nos brinda para fortalecernos y sanarnos, y sufrimos las consecuencias.

Todo es artificial y malsano en las grandes ciudades, el sol y el aire escasean, en las viviendas el agua se tasa, y para buscar descanso y solaz nos rodeamos de lo perjudicial o morboso, desconociendo en absoluto el verdadero valor del organismo humano y la importancia de la vida al aire libre.

Tengamos presente que obtener tal conocimiento estriba nuestro porvenir. El medio ambiente es no pocas veces causa de agotamiento por falta de estímulo y ejemplo.

Así como vemos hijos de padres indignos o enfermos, que educados lejos de ellos se salvan del contagio y se regeneran, cuando por cualquier circunstancia el hombre abatido y sin recursos sacude la pereza y se entrega al trabajo, logra transformarse.

Esa transformación es bien visible en los jóvenes. Valga un ejemplo. En los comienzos de mi vida profesional visitaba a una familia favorecida por la fortuna. Los hijos habían sido instruidos y educados en los mejores colegios, pero sus bellas cualidades estaban obscurecidas por la carencia de voluntad, a pesar de que los padres, demasiado complacientes, afirmaban que aquellos tenían "virgen la voluntad", expresión con la cual se califica a todo ser "voluntarioso" esclavo de sus caprichos.

La muerte del padre, hombre activo, pero imprevisor, sumió en una grave situación aquel

hogar, y tan brutal sacudida, determinó nuevas orientaciones de los distintos destinos de los hijos. Sin abatirse, menospreciado el "qué dirán", desarrollaron con vigor increíble sus actividades; no consideraron, como antaño, necesario lo superfluo, contentándose con lo preciso; todos trabajaron. Las hijas, que antes no abandonaban el coche, frecuentando la sociedad, donde lucían sus galas y personales encantos, utilizaron los conocimientos adquiridos y no se quejaron ya de supuestas dolencias engendradas por el ocio, sino que se transformaron en mujeres sanas, alegres y resignadas, constituyendo hogares felices donde reinó el ordenado trabajo, educando a sus hijos de un modo racional y perfecto.

Dr. Manuel de Tolosa Latour.



## La mentalidad de la mujer

(Conclusión.)

Luis Büchner, en "Fuerza y Materia", dice que con frecuencia se omite en las observaciones el hecho de que para determinar la inteligencia de un cerebro no solo hay que determinar su magnitud y peso, sino también su organización y por consiguiente, la forma, estructura y conformación de sus anfructuosidades y su composición química.

Otros autores citados por Büchner, abundan en las mismas ideas. "No es solo la cantidad—dice Valentín—sino también la calidad de los tubos nerviosos y, en tal concepto, la intensidad de las fuerzas y la actividad recíproca de cada elemento, lo que decide respecto a la excelencia de las facultades intelectuales".

Tal es, en conciencia, lo que puede decirse sobre este particular. Sin desconocer, con Beclard, que pueden existir ciertas afinidades, hay que determinarse a repetir con él que, no puede, en el actual estado de la Ciencia, establecerse una relación absoluta entre el desarrollo de la inteligencia y el volumen o el peso del cerebro.

Estudiar las anfructuosidades y la composición química del cerebro; establecer conclusiones morfológicas y substanciales: tal es, lo que pudiera rasgar los actuales horizontes. A este fin se han dirigido, entre otros muy modernos, algunos trabajos realmente notables de Cajal y de Ernesto Haeckel.

La Ciencia no ha llegado aún en este terreno a conquistas definitivas.

Según Vogt, la diferencia entre los sexos, desde el punto de vista de capacidad craneana, es tanto mayor cuanto mayor es el desarrollo de la raza. La inferioridad de la mujer europea respecto al europeo es más notable que la inferioridad de la mujer negra respecto al negro.

Le Bon corrobora la verdad de este aserto diciendo que la diferencia de capacidad media que existe entre los cráneos de los parisienses

modernos, es casi doble de la que existía entre los cráneos de distinto sexo del antiguo Egipto.

Explicando Vogt el anterior resultado advierte que, cuando más bajo es el nivel de cultura de un pueblo, más semejantes son las ocupaciones de hombres y mujeres. Y así es, en efecto: entre los australianos, los bosquimanos, en cualquiera otra raza inferior en la que los individuos no suelen tener ocupaciones determinadas, la mujer aparte de los cuidados de la familia que corren exclusivamente a su cargo, ayuda al hombre en todos los trabajos. La actividad en las funciones cerebrales, es casi la misma para los dos sexos; lo contrario de lo que ocurre en los pueblos más civilizados, donde la actividad mental es mucho mayor en el hombre que en la mujer.

Siendo, pues, cierto el principio de que todo órgano se fortifica con el ejercicio, aumentando en peso y en volumen, no cabe duda que a diferencia de capacidad craneal en los sexos es consecuencia única y exclusiva del ejercicio del cerebro.

Esta conclusión está perfectamente en armonía con la génesis hipotética de la aparente inferioridad intelectual de la mujer, y absolutamente en contraposición con la idea de los que, tomando el efecto por causa, encuentran en la inferioridad craneal la causa del bajo-nivel intelectual femenino.



## La educación de un rey

### Altos ejemplos de austeridad

Entre las personas que rodeaban al actual rey de Italia cuando estaba educándose, la figura más saliente era la del entonces teniente coronel, hoy general Osío, viceayo del Príncipe, persona afable, cortés y condescendiente en todo lo que afecta al cumplimiento de su misión educativa; pero severo, rígido, inflexible, en todo cuanto con esta misión se relacionaba.

Al dar sus instrucciones al profesor de Literatura italiana, el terrible coronel, como le llama Morandi en un curioso libro sobre el actual rey de Italia, le advierte que debe tratar al Príncipe "como a otro alumno cualquiera, sin indulgencia ni consideración, ni aún para las cosas más menudas; si, por ejemplo, durante las lecciones, hiciese falta algún objeto, él, y no yo, debe levantarse a cogerlo; si se cayese un libro u otra cosa, él es quien debe bajarse a levantarlo; debe aprovecharse su amor propio, que es grande, y exigírsele siempre y con firmeza el cumplimiento de todos sus deberes"; "en cuanto a mí—añade Morandi,—el coronel me advirtió que, si no obraba bien, no se andaría con contemplaciones".

Ni siquiera los Reyes se atrevían a resolver nada sobre su hijo, sin consultar al coronel. "Oigamos al coronel", era la frase corriente de Humberto o de la Reina cuando les pedían que el Príncipe aceptase cualquier invitación; y el

coronel respondía casi siempre que no, haciendo cumplir el horario que había decretado, como si hubiera jurado no violarlo ni consentir que nadie lo violara. Destinaba una hora diaria a la equitación, y no retrocedía ante los fuertes romadizos a que estaba sujeto el Príncipe. Una mañana lluviosa de invierno, el Príncipe tenía un constipado atroz, y Morandi hizo notar al coronel que quizá convendría no hacerle montar aquel día. "Y si mañana tuviesemos una guerra—replicó Osío,—¿no tendrá el Príncipe que montar a caballo, aunque estuviera constipado?" El médico no se atrevía a llevarle la contraria. "Con estos soldados no se puede razonar", decía.



No podía aguantar falta ninguna de compostura. Una vez que al corregir uno de sus trabajos, Morandi le señaló, para que la borrara, una palabra superflua, y el futuro Rey, en vez de tacharla del modo acostumbrado, se divirtió en pintar encima un triangulito, el coronel soltó al culpable un bufido, y luego amonestó severamente a Morandi, por no haber roto el cuerpo del delito, en que Morandi ni siquiera se había fijado. Los castigos eran siempre iguales, consistiendo en reprensiones severas al Príncipe, sin que Osío se detuyese porque hubieran delante otras personas: a veces, el coronel llegaba a la grosería. "Pensad bien—le dijo una vez—que el hijo de un Rey, como el hijo de un zapatero, cuando es asno, asno se queda".

Infatigable e incontentable, su índole vigorosa estallaba siempre, y en los primeros exámenes del Príncipe, estando presentes los Reyes, el ministro de la Guerra y todos los profesores, el coronel exclamó arrogantemente, al dar los temas al examinado: "¡Aquí no hay imposturas!" Y no quiso que se acortara ni se interrumpiese aquel examen de tres horas, que se hizo sin conceder al Príncipe ni un instante de descanso.



Tal ha sido el régimen espartano a que se ha sujetado la educación de Víctor Manuel III. Lejos de sentirse herido por él, comprendía la necesidad y la conveniencia de aquel rígido proceder. "Lo hace por vuestro bien, Alteza", le decía Morandi, para consolarle de alguna filípica de Osío. "Lo sé", replicaba el Príncipe, convencido. Tenía ya diez y ocho años, cuando una mañana, dando lección de dibujo con Bazzani, sacaba con frecuencia el reloj para mirar la hora, cosa desusada en él; Bazzani no sabía qué pensar, creyendo que estaba cansado o aburrido, cuando de pronto el Príncipe se levanta y corriendo hacia el inflexible coronel, que estaba leyendo, le abrazó y besó con efusión. "En este momento—dijo el Príncipe—hace siete años justos que me presentaron al coronel". Con toda su severidad, y quizá a causa de ella, el coronel se había hecho querer del Príncipe, y no es este el menor elogio que puede hacerse del Príncipe y del coronel.

## DIVULGACIONES

Existe una educación física del mismo modo que existe una educación moral y otra intelectual, artística, etc., etc., pero el problema más importante, el primordial, el que es base de todos los problemas es el de la educación física, por que se refiere á la salud y al vigor del hombre.

Conviene advertir que educación no hay más que una: la educación humana.

La división en intelectual, física, moral, es convencional, con el fin propuesto de facilitar la exposición de esas ideas.

Respecto á educación física damos las siguientes definiciones de autores doctos en esta materia:

La educación física, en su más amplio concepto, comprende todo aquello que es concerniente á dirigir el desarrollo orgánico del individuo, con un fin elevado: el de obtener un hombre sano, fuerte y bello; que sea útil para sí mismo, para la familia y para la sociedad.

La costumbre, el uso, ha reducido el significado de este concepto, y lo expresa ordinariamente con movimientos de nuestro cuerpo, hasta el punto que por educación física se entiende la educación del movimiento; algo constreñido ó limitado queda el concepto, pero siempre resultará el ejercicio corporal en sus varias formas: la gimnasia racional y los juegos, como principales factores de la cultura física. El ejercicio físico es el único medio de que nos valemos para educar, pero conviene no confundir los medios con el fin.

Los que quieren abarcar para la educación física, desde el vestido, el aseo de la piel y la alimentación, no se dan cuenta que eso corresponde al hogar y no á la Escuela.

En educación física el método es lo más esencial, y éste lo constituyen:

1.º La Gimnasia de desarrollo armónico mediante movimientos disciplinados; aconsejados por la Anatomía, impuestos por la Fisiología, dosificados por la Higiene y disciplinados por la Pedagogía.

2.º La Gimnasia de aplicación por movimientos libres, juegos y deportes, realizados por la acción de la Psicología y por conveniencias de la Sociología.

“La educación física es el conjunto de medios psico-dinámicos que permiten al cuerpo humano producir el máximo de rendimiento físico é intelectual con el mínimo de fatiga.

Esta educación se comprende:

A) La Gimnasia educativa ó de desenvolvimiento orgánico, mediante el desarrollo armónico del cuerpo, ó gimnasia de principios, hecha del análisis de los movimientos, sistemáticamente impuestos en vista de un fin biológico buscado de antemano. Esta es la Gimnasia sueca de Ling

B) Los juegos y los deportes ó Gimnasia de aplicación hecha de la síntesis y de la emotividad en el placer producido, ó de la utilidad á satis-

facer, con los movimientos libres y no regidos sistemáticamente. Estos son los Sports ingleses.” (Definición del Dr. Tissé.)

“El ejercicio físico, racionalmente ejecutado, es uno de los elementos esenciales de la salud, de la evolución de nuestro organismo y de la formación de nuestros pensamientos.” (Doctor Demoo.)

Otras muchas definiciones se han dado del ejercicio, ó sea de la Gimnasia física y su benéfica acción en el espíritu. A continuación damos algunas, y, sobre todo, la del coronel Amorós, iniciador de la cultura física en España, mucho antes de que lo hiciesen Jahn en Alemania y Ling en Suecia.

Amorós dice que “es la ciencia razonada de nuestros sentidos, inteligencia, sentimientos y costumbres, y el completo desenvolvimiento de nuestras facultades.”

Según Barbier “es una parte de la Higiene que dicta las reglas para el uso de los diversos ejercicios corporales, ya sean para conservar la salud, ya para contribuir á su restablecimiento cuando se halle alterada.”

Casi todas las definiciones de la Gimnasia coinciden en que ésta se propone reparar las pérdidas que el organismo tiene por distintas causas, recargo en el trabajo intelectual, enfermedad etcétera, á la vez que se propone desarrollar armónicamente el cuerpo, dándole agilidad, fuerza, destreza, y resistencia.

\*\*\*

## GUERRA A LAS MOSCAS

La frase “no es capaz de matar una mosca” ha perdido ya todo su valor. La mosca no puede ser considerada ya como un ser pacífico e inofensivo, ni mucho menos como un prototipo de la inocencia. Matar una mosca no será tan heroico ni tan pintoresco como matar un león, pero es mucho más útil. El cólera, la peste, la tuberculosis, el ántrax, la diarrea, el tifus y otros muchos males de los que a la humanidad aquejan, habrían sido ya vencidos si no existieran las moscas, que sirviendo de vehículo a los gérmenes patógenos, burlan cuantas medidas de higiene puedan tomar las autoridades. Muchas veces hemos hablado de ello, y no es cosa de que lo repitamos; pero el verano comienza, con él comienza el asalto del antipático insecto, y bueno es recordar que no debemos cesar en nuestra lucha contra él.

Para esto se aconseja una fórmula destructora muy económica. Se echa una cucharada pequeña de formol en una taza de agua, y se reparte este líquido en dos platos de postre, poniendo en el centro de cada uno de ellos un pedazo de pan espolvoreado con azúcar. Si se quiere, se puede añadir el agua un poco de leche.

Pero aparte de estos y otros procedimientos, hay uno que de modo lento, pero seguro, contribuye notablemente al exterminio de la plaga, y consiste

en matar todas las moscas que se vean al alcance de la mano o del pañuelo. Un golpe certero puede en algunos casos ahorrar un tifus o una erisipela a toda una familia. Es un medio profiláctico bien económico.

## CURIOSIDADES

Comentando la absoluta inhabilidad de la generalidad de las personas para comprender el verdadero significado de la cifra un millón, un distinguido estadístico cita un sencillo ejemplo para que el público se pueda dar cuenta exacta de lo que representa dicho número.

Basta saber que el año consta de poco más de medio millón de minutos, para formarse un concepto exacto de las proporciones de los ejércitos modernos y el espantoso número de bajas.

Si tuvieran que pasar por la Puerta de Alcalá, de Madrid, los ocho millones de hombres movilizados por Alemania al comenzar la guerra, y desfilaran a razón de veinte por minuto, duraría el desfile cerca de un año, contando con que las tropas no se detuviesen ni de día ni de noche.

Si doce personas acordasen comer juntas una vez todos los días, sin sentarse nunca en el mismo orden, en torno de la mesa, tardarían 18 millones de años, y comiendo 470 millones de veces antes de conseguir agotar todas las combinaciones posibles de sitios.

Un falucho de los que se dedican a la pesca del bacalao suele llevar hasta ocho millas de cuerda, en la que van de 4.600 a 4.700 anzuelos, en todos los cuales hay que poner cebo.

Un par de guantes pasa por cerca de doscientas manos diferentes desde el momento que la piel sale de la fábrica de curtidos hasta que lo adquiere el comprador.

Puestas una a continuación de otras las calles de Londres, llegarían de la capital de Inglaterra a San Petersburgo.

Se calcula que por cada hombre que muere en la guerra se gasta un número de balas que en conjunto pesa tanto como un hombre.

Andando sin descanso un caracol, tardaría cerca de quince días en recorrer un kilómetro.

## NOTAS SUELTAS

La Junta local para el Fomento y Mejora de Casas baratas, ha cumplimentado el oficio que la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos la enviara, ofreciéndole su concurso para todo cuanto pueda serle útil a los fines de fomentar, abaratar e higienizar las viviendas, y suplicándole se digne designar uno o va-

rios de sus miembros que expliquen, por medio de conferencias populares, los beneficios de la ley relativa a este asunto, promulgada el año 1914, en favor de esa clase de construcciones.

La referida Junta, en oficio enviado al presidente de dicha Asociación de Cultura, le participa que agradece aquel ofrecimiento y le promete que en el próximo otoño, después que se haya celebrado el anunciado Concurso de higiene de las habitaciones, se iniciarán esas conferencias de divulgación en el Centro popular de los Barrios Nuevos.

La Junta directiva de la Sociedad mutualista "Adición al Montepío de Laviada", se halla constituida en la forma siguiente:

Presidente asesor, D. Cesáreo Robles.

Presidente efectivo, D. Modesto Amandi.

Vicepresidente, D. Florentino Álvarez.

Secretario, D. Julián Infesta.

Vicesecretario, D. Nicasio Rodríguez.

Contador, D. Jose Cadavieco.

Vocales, D. Emilio Díaz, D. Ramiro Suárez, D. Julio Rodríguez, D. Ataulfo Fernández, don Antonio Núñez.

Junta revisora, D. Pedro Pérez, D. Avelino Alonso, D. Julio Monge.

Reiteramos nuestra adhesión a los dignos miembros de esta Directiva, con el ofrecimiento de nuestro concurso para todo cuanto lo juzguen útil a los humanitarios y moralizadores fines de tan simpática institución de solidaridad, de ahorro, cooperación y apoyo mutuo, cuyos derroteros debieran de seguir los obreros de todos los centros de trabajo y empresas industriales de Gijón.

La ponencia nombrada por la Sociedad de Cultura e Higiene de Gijón, para estudiar la cuestión de las viviendas y ver el modo de plantearla socialmente, requiriendo la cooperación de todas las fuerzas vitales de esta villa, celebrará una entrevista con el secretario de la Junta de Casas baratas, don Rafael Riera, para cambiar impresiones sobre este asunto, tan pronto como este señor se restablezca de la enfermedad que actualmente le aqueja.

Dicha ponencia, en tanto, continuará sus trabajos, explorando voluntades y entrevistándose con las personalidades representativas de los distintos elementos sociales de nuestro pueblo, autoridades, etc., cuyo concurso es indispensable en esta labor colectiva pro-viviendas.

Penosísima impresión nos ha causado la muerte, recientemente acaecida, del queridísimo gijonés don Sergio Lavandera y Cruz, que gozaba de gran prestigio en esta villa, por cuyo progreso náutico y comercial había trabajado con gran inteligencia, colaborando también a toda obra de mejoramiento moral y material de su pueblo nativo.

Sintiendo hondamente la pérdida de tan estimado amigo, nos asociamos al duelo general producido por su muerte y enviamos nuestro muy sentido pésame a la apenadísima familia del Sr. Lavandera y Cruz, q. e. d.



## CUENTO MORAL

Había una vez un rey que tenía un hijo muy amado, por que era hijo y por que era su único heredero. Este joven príncipe, a pesar de todos los cuidados y del gran cariño de su padre, cayó enfermo. Figuráos las congojas y sinsabores del rey. Mandó llamar a todos los sabios médicos del reino para que curaran al príncipe; pero ninguno supo curarle ni en qué consistía aquella extraña enfermedad. Pasaban los días y con ellos iban en aumento las congojas y tristezas del rey, que veía cómo la vida del príncipe, se iba consumiendo lentamente, sin remedio.

Alguien le aconsejó que visitara a un sabio filósofo que vivía entregado a sus meditaciones en la soledad de los bosques. Mandó el rey emisarios, y la respuesta del filósofo fué que el príncipe sanaría si conseguía ponerse la camisa de un hombre feliz. Alegróse muchísimo el rey al conocer esta respuesta. Inmediatamente se puso a buscar un hombre feliz; pero no lo halló en la corte. Tuvo, pues, que comisionar a unas cuantas personas de su íntima confianza para que recorrieran todo su reino. Recorrieron ciudades y aldeas; mas no hallaron hombre que dijera ser totalmente feliz.

Tristes y cariacontecidos retornaban ya a la corte, cuando, al pasar por un apartado valle que se abría entre dos altísimas montañas, encontraron a un pastor, quien, sentado sobre una peña, aparentaba sus ovejas tañendo rústica flauta.

Pastor—le dijeron—¿ambicionas algo?

—No.

—¿Eres completamente feliz?

—Sí, lo soy.

Alegráronse en extremo, porque creyeron haber hallado el remedio que había de devolver la salud al augusto enfermo; pero su contento pronto se cambió en tristeza y desencanto. Aquel pastor que se sentía feliz y dichoso ¡no tenía camisa!

Y el joven príncipe tuvo que morir sin remedio.

*Moraleja:* Nada hay más relativo que la felicidad, la cual no se halla casi nunca en las alturas del poder ni en los falsos esplendores del mundo, donde la sueñan los incautos mortales...



## Pensamientos

Me parece duro caso hacer esclavos a los que Dios y la Naturaleza hizo libres. Allá se lo hayan cada uno con su pecado. Dios hay en el cielo que no se descuida de castigar al malo ni de premiar al bueno, y no es bien que los hombres honrados sean verdugos de los otros hombres no yéndoles nada en ello.—*(De El Quijote.)*

La caridad, con todos se comunica benigna.—*B. Gil.*

El error es el que aborrezco, y no al hombre que yerra.—*S. J. Crisóstomo.*

Yo persigo en mi sátira el vicio, no al vicioso.—*Jovellanos.*

No te aflija te preparen trabajos, pues eres preparado para algo grande.—*S. Agustín.*

## Lecturas festivas

Se presentó cierta vez en Barcelona un enano que iba recorriendo el mundo, y el encargado de anunciarle decía:

—Señores; tiene tres pies de alto y sabe doce idiomas; pero en obsequio al respetable público, los diré todos en catalán.

Un padre iba de paseo con su hijo, y vieron una pandilla de segadores que volvían de la siega.

El hijo preguntó:

—¿Qué son esos hombres tan mal vestidos?

—Segadores.

—¿Sí?

—Sí, hijo mio; a esos hombres les debemos veneración; sin ellos no habría trigo... y sin trigo... sería preciso hacer pan de serrín.

## CANTARES

A un mármol un escultor  
le dió de mujer el ser,  
y en mí cambió una mujer  
en mármol mi corazón.

¡Qué bien supiste aprender  
lo que dice cierto autor:  
que suele en lances de amor  
ser la mentira un deber!

Levanta ese rostro inquieto  
y al mirarme no te asombre;  
que, aunque agraviado, soy hombre  
que muero con mi secreto...

En la clase:

—¿Qué pasará, señor Nutó, si yo divido en ocho partes un kilo de carne?

—Que cada una pesará un octavo de kilo.

—Bien; ¿y si la divido en mil partes?

—Se encontrará con la pelota hecha.

En casa:

—Dime papáito: el abuelito y la abuelita son papás tuyos, ¿verdad?

—Sí.

—Bueno; y los otros abuelitos, que son papás de mamá, también son papás tuyos, ¿verdad?

—Sí.

—¡Caramba! ¿Sabes que eres muy hijo?

El orgullo es una plaga  
que domina el mundo entero  
hace pequeño al que es grande  
y ridículo al pequeño.

Un hombre que vivía en la mayor estrechez, asesinó a toda su familia.

—¿Por qué cometió V. ese crimen?—le preguntó el presidente del tribunal.

—Señor, éramos muchos y no cabíamos en casa.