

# Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO VI

GIJÓN 14 DE ABRIL DE 1917

NÚM. 259

## Cumpliendo lo pensado

.....

En el número 253 de esta Revista nos hemos reafirmado en el propósito de seguir nuestra labor periodística, nuestras propagandas asociativas y nuestra obra de divulgación higiénico-cultural con el método y las normas que conscientemente nos hemos impuesto desde el principio de esta publicación. En el mismo artículo, también hemos razonado los motivos que determinan tal método y tales normas de sencillez, adoptadas pensando en el estado de conciencia en que la masa social se halla con respecto a estas cuestiones y a este orden de ideas, en la heterogeneidad de elementos que entran en la formación de las Asociaciones de Cultura e Higiene y en otras circunstancias del momento que aconsejan obrar en esa prudente y discreta forma.

Citamos aquel escrito para que el lector atento recuerde las apreciaciones en él vertidas, que en el presente artículo hemos de glosar, evitando todo lo posible repetir lo dicho anteriormente.

Aquellos conceptos someramente expuestos, para no dar demasiada extensión a estos trabajos de índole periodística que deben ajustarse a la mayor brevedad, necesitan ser ampliados.

A eso vamos; porque si bien somos los primeros en apreciar de modestas y sencillas las formas a que se ajusta nuestra labor, nos conviene asimismo sostener que responden a un criterio razonado y a necesidades circunstanciales, que el lector asiduo estimará como nosotros, teniendo en cuenta las razones expuestas a este propósito.

Más de una vez hemos dicho que nos sobran medios y elementos para llenar estas páginas, dobles que fueran, de lecturas científicas y de trabajos de alta concepción intelectual. Y asimismo hemos demostrado los inconvenientes y la inutilidad de intentarlo siquiera. No obstante, y demostrada la modestia con que nos juzgamos, y a pesar de adelantarnos a proclamar la sencillez de nuestros trabajos de vulgarización, afirmamos rotundamente que ellos están todavía muy por encima del nivel medio de cultura de este pueblo, para el cual trabajamos. Sí; porque sólo a la idea de trabajar por la elevación del grado de perfectibilidad moral,

por el progreso material, por la higienización y el mejoramiento de las costumbres sociales de este pueblo, responde la publicación de esta Revista.

Para cumplir esa misión hemos previsto las condiciones en que se hallaba ese mismo pueblo, cual el médico que examina el estado orgánico del enfermo y los síntomas de la dolencia que le aqueja, para después diagnosticar y poner en práctica un plan curativo de probable eficacia, apropiado a las circunstancias del doliente y hasta aun teniendo en cuenta los medios económicos de que dispone para hacer frente al costo de la medicación.

De cómo se hallaba nuestra villa acosada de un cúmulo de dolencias morales y en medio del más deplorable atraso higiénico y material, respondan por nosotros las manifestaciones de incultura social, el matonismo, las exageradas aficiones taurómacas, la ineducación infantil; la epidemia tífica que cortaba en flor cientos de vidas indefensas, el abandono urbano de los suburbios; la falta de todo un sistema de alcantarillado, las calles sin pavimento adecuado a las necesidades actuales, la desorganización de los contadísimos servicios de limpieza y sanidad, y otras mil cosas de que vale más no hablar.

Semejante situación no podía ser remediada de momento; por arte de un milagro. Al estudio y al conocimiento del mal, había que unir los medios de actuación salvadora. El plan teórico y la profilaxia contenidos están en aquel PROGRAMA, que fué el punto de donde partimos para marchar al cumplimiento de una altísima misión social que requería grandes cooperaciones. Y a ese fin respondiera y está respondiendo la formación de esas Asociaciones de Cultura e Higiene que constituyen una dilatada hermandad vecinal, que se extiende por todos los ámbitos de Gijón y que irradia a todas las parroquias de su concejo.

Esa gran organización supone el primer paso dando en firme para avanzar en el camino trazado. Porque sin hombres conscientes, sin elementos sociales tangiblemente organizados, las ideas son una abstracción, sin eficacia virtual y efectiva.

Primero, el plan ideal; después, la organización del pueblo; seguidamente su capacitación moral, intelectual y educativa para con todo ello constituir un poder integrado por fuerzas

armónicas y convergentes en esa finalidad de mejoramiento y salud sociales.

A esa capacitación moral, intelectual y educativa tienden nuestros esfuerzos por el método y las normas sencillas reflexivamente adoptadas e invariablemente seguidas por esta Revista.

No quisiéramos más premio a nuestros desvelos y a nuestros sacrificios de todo género, que ver en plazo no muy lejano que el conjunto de temas higiénicos, culturales y educativos, en estas páginas planteados y divulgados, había sido comprendido, así sea por unas cuantas minorías de ciudadanos diseminados a través de esa gran colectividad cultural, llamada a realizar la gran obra de progreso por nosotros iniciada. Sí. Ello constituiría nuestra más grande satisfacción; porque implicaría que esa organización plástica formada por heterogéneos elementos tendría ya espíritu virtual, potencialidad consciente: alma, en suma, que la vivificara e impulsara hacia el racional y verdadero cumplimiento de su alta misión.

Ese es nuestro vivísimo anhelo, y a él sacrificamos nuestras fuerzas morales y materiales y hasta lo que pudiera significar un orgullo periodístico, sabiendo descender a esas formas de sencillez, rayana en la vulgaridad, en que desenvolvemos nuestra obra difusiva, de un conjunto de ideas grandes, para ponerlas al alcance del nivel medio de cultura de nuestro pueblo, que, en general, y salvando contadas excepciones, acusa notoria inferioridad.

Y en ese noble e inquebrantable propósito no cejaremos hasta agotar todos los medios y recursos conducentes que podamos poner en práctica para verlo realizado, porque va en ello la elevación de ese bajo nivel cultural, la perfectibilidad moral, la higienización, el mejoramiento material, el progreso, el bienestar de nuestro pueblo.

Pero nos hemos extendido más de lo que conviene a estos artículos, que por su índole periodística deben ajustarse a la mayor brevedad. Por tal razón dejamos para otros números la tarea de exponer lo que consiguientemente hemos de deducir de las precedentes reflexiones.



—Todos los pecados, defectos, faltas y vicios del hombre dimanán del orgullo.

—La pasión del orgullo y el pecado de la soberbia desempeñan en la historia de la decadencia humana un papel importantísimo y excepcional.

—La tontería y el orgullo caminan siempre a la par; y en ocasiones es difícil saber cuál de los dos defectos precede al otro.

—Humanamente pensando nadie tiene motivos para enorgullecerse, pero los necios sacan partido hasta de su tontería para fundar en ella la vanidad y la presunción.

## La tuberculosis y su profilaxia social

### I

La tuberculosis es la enfermedad más mortífera que existe y es la que más víctimas ocasiona.

Para dar una idea de los estragos que en España causa, basta registrar las estadísticas que en un discurso interesantísimo de ingreso en la Academia de Medicina leyó, no hace mucho, el distinguido Inspector general de Sanidad Sr. Salazar, donde hizo una exposición de las pérdidas que ha tenido España durante el decenio de 1901 a 1910. En el quinquenio de 1901 a 1915, España perdió 181,418 individuos, que vienen a ser el 9,63 por 1000 habitantes; en el quinquenio siguiente, de 1906 a 1910 perdió 169.585, el 8,66 por 1000. En dicho decenio hubo, por tanto, 350.923 víctimas, con una proporción de 18,28 por 1000. En el año de 1904, que fué el del máximo de pérdidas, alcanzó 37.501 fallecidos, y el año mínimo fué el de 1910, con 31.072.

No es España de los países de más notorio atraso (esto hay que reconocerlo), o sea de las naciones que más pierden por tuberculosis. Países más adelantados en ramos de la Sanidad, de la Higiene y de la Administración, entre ellos por ejemplo, Dinamarca, que es uno de los pueblos más prodigiosamente organizados y saneados, pierden más que España. Francia, Hungría y Suecia aparecen también por debajo de España.

Francia, en la última relación que he podido apreciar, venía a perder más de 150.000 habitantes por año. Hay otros pueblos que habiéndose preocupado detenidamente con dicha enfermedad, como, por ejemplo, Alemania e Inglaterra, han logrado reducirla extraordinariamente, lo cual revela (y produce esto una seguridad muy satisfactoria) que, cuando se acomete en serio, acudiendo todos los elementos que integran este problema a realizar una campaña intensa, la tuberculosis responde perfectamente a su reducción; y así ha podido llegarse a disminuir en una tercera parte, una mitad y aún en más, como sucede en Inglaterra.

En España, las provincias vienen perdiendo de una manera muy desigual. Provincias hay, por ejemplo, que han tenido una pérdida máxima de 2,66 a 3,33 por 1.000: Cádiz aparece con 3,33; Sevilla, esa hermosa Sevilla, que es una de las ciudades más castigadas de España, debido a la incuria, al abandono en que todos allí tienen el problema sanitario, no obstante ser motivo de gran preocupación para aquellas Autoridades (en lo cual yo intervine el año 1901, y publiqué una obra acerca de él), pierde el 3,27;

Madrid se halla también entre las poblaciones que más pierden, y lo están Guipúzcoa, Vizcaya y Santander. Aparece como una de las poblaciones medias, entre 1,65 y 2,75, Oviedo, con 2,61; y figuran como poblaciones de pérdida mínima, entre 1,03 y 1,60 por 1000, León, Zamora, Salamanca, Toledo, Albacete, Alicante y Murcia. Teruel es la población que acredita menos mortandad por tuberculosis; es la que presenta la cifra mínima en los datos expuestos, los cuales, naturalmente, son variables dentro de los distintos años. En el decenio dicho aparece solamente con 1,03.

Pero la estadística nuestra, sin embargo de ofrecer altas cifras, es todavía una estadística deficiente. Nosotros, seguramente, perdemos mucho más de lo que se dice, y esta deficiencia se debe a que nuestras estadísticas oficiales no se encuentran convenientemente organizadas, suficientemente capacitadas para reunir datos tan interesantes. Y no se encuentran bien capacitadas porque, no obstante el esfuerzo que hace el Estado por tener en el Ministerio de Instrucción pública un ramo con personal muy idóneo— he tenido ocasión de apreciarlo así, pues he tratado con él, por varios motivos, sobre todo, cuando fui Director general de Sanidad—, este personal no tiene más remedio que recoger los datos que se le envían; y he de declarar con toda franqueza, que la Clase médica no se halla aún en España convenientemente dispuesta, no está capacitada, técnica y moralmente, para que la Administración pueda abordar el problema de la tuberculosis en las debidas condiciones, comenzando por ser aquélla un auxiliar eficaz de las estadísticas. Uno de los fundamentos de esta incapacidad se basa en que nuestros médicos, en su mayoría, se niegan a la declaración de las enfermedades, y existen ocultaciones; en que hay muchas veces desconocimiento del diagnóstico, y en que, positivamente, se va viendo que el campo de la tuberculosis, a medida que se va estudiando, va ensanchándose, va presentando nuevos aspectos, va englobando enfermedades que antes eran desconocidas en sus relaciones con la causa fundamental, y ahora se averigua que deben corresponder a lo que pudiéramos llamar jurisdicción del bacilo de Koch, el germen productor de la tuberculosis. Es decir, que existe lo que pudieramos llamar una ampliación del tipo morbosos.

Hecha esta advertencia, se comprende que esas cifras que arrojan, por ejemplo, un término medio anual de 33 a 34.000 bajas en España, apreciadas con toda exactitud, pueden convertirse en 40 y en 50 y en más miles de individuos que mueren de tuberculosis. Y hay, además, que tener en cuenta, que de tuberculosis mueren proporcionalmente pocos con relación al número de enfermos, porque es enfermedad de marcha len-

ta, de evolución crónica en lo ordinario, y por ello hay individuo que va arrastrando su tuberculosis durante largos años, de tal suerte, que existen muchos casos, que empiezan siendo tuberculosos cuando jóvenes, y en lucha contra una enfermedad clara y notoria, llegan a edad avanzada. El individuo que sufre una tuberculosis crónica adquiere el hábito morbosos; su organismo se acomoda, se somete a aquel estado, y va viviendo así, defendiéndose largo tiempo. Y si esto sucedía aun dentro de las malas condiciones en que anteriormente se hacía esta defensa, hoy se puede realizar mejor, y por ello tales individuos pueden vivir muchos años y apurar extraordinariamente todos los recursos orgánicos de su vida y llegar a edades avanzadas.

DR. ANGEL PULIDO



## El alcoholismo

.....

El alcohol es un veneno de los más peligrosos, que envilece, embrutece y empobrece y mata por las arterias, por el riñón, por el corazón, por el estómago, por el hígado, por el cerebro y facilita el camino a otras enfermedades.

Hay que destruir en la sociedad la falsa creencia de que el alcohol es un tónico, y, con mayor razón, un alimento que equivale a la carne o que es, según frase vulgar, «la sangre de los viejos».

Hay que inculcar en cambio, por medio de consejos higiénicos, la precisa idea de que no hay nada que de igual modo atente contra la salud, contra la familia, contra la sociedad, contra la prole, contra la dignidad humana, como el alcoholismo, aun en aquellos mismos que, sin haberse emborrachado nunca, se embrutecen y perjudican por alcoholización crónica.

En los crímenes debiera ser considerada la embriaguez como causa «agravante»

DR. ORTEGA MOREJÓN

\* \*

El alcohol causa en nuestros días, más desastres que las tres plagas históricas: hambre, peste y guerra. Más que el hambre y la peste, diezma; más que la guerra, mata; hace más que matar, deshonra.

GLADSTONE

\* \*

Si el Estado no dicta leyes al alcoholismo, el alcoholismo dictará un día leyes al Estado.

ROSBERRY

## La madre en la antigüedad

### *(Conclusión)*

La historia de Julio César, conocida hasta en sus menores detalles, contiene numerosos ejemplos del papel de la madre y de la esposa en la familia. Vemos, en primer lugar, a su madre Aurelia que se asocia a todos sus triunfos como a todas sus desgracias; luego a su mujer Pompeya, repudiada por haber sido objeto de las asiduidades de Claudio, que no buscaba más que comprometer la reputación del Cónsul, y es, en fin, Calpurnia, su segunda mujer, la que en vano intentó hacer partícipe al César de los lúgubres presentimientos que a ella le agitaban el día en que los asesinos de aquél le esperaban en el Senado.

Otro ejemplo digno de memoria es el de Porcia, mujer de Bruto, el único, sin duda, entre los asesinos de César, que no esgrimió el puñal interesadamente. Algunos días antes del drama, y creyendo Porcia adivinar en el aire preocupado de Bruto pruebas inminentes de sus designios, quiso experimentar su propio valor hundiéndose un puñal en un muslo y soportando con estoica resistencia la herida que acaba de hacerse; en esto tenía Porcia a quien imitar, pues era hija de Catón de Utica, el mismo que, dos años antes, se había atravesado el cuerpo con su espada después de la batalla de Thapso donde su ejército había sido derrotado.

Se ve, pues, que hasta en sus deberes de esposas, las romanas de la antigüedad sabían mostrarse heroicas, de lo cual se nos presenta todavía otro ejemplo en Lucrecia, la mujer de Tarquino Colatino, la cual se suicidó después de haber sido violada por un primo de su esposo. Y por si se necesitase otro ejemplo, ahí está el de la esposa de Junio Bruto (ejemplo cuya historia revela aún caracteres más sombríos), que consintió en ver inmolados sus dos hijos por el propio padre que les acusaba de haber conspirado contra la república por él fundada.

No sabemos cómo la pobre mujer soportó aquella prueba que tan cruel diferencia establecía entre sus sentimientos de madre y sus deberes de esposa, aunque es muy probable que se inclinara sin protesta ante la inapelable determinación del jefe de la familia.

Hemos dejado para lo último el heroísmo de la célebre Cornelia, madre de los Gracos, de la cual se conoce la respuesta que dió a una patricia deseosa de admirar sus alhajas: «Helas aquí, respondió mostrando sus dos hijos; éstos son mis joyas y mis ornamentos.» El destino de Cornelia, verdadero modelo de amor materno,

debía ofrecer también un ejemplo de adversidad singularmente terrible.

Habiendo quedado viuda con doce hijos, solamente pudo conservar tres, de ellos una hija. Y todavía a aquellos dos hijos, en los que cifraba sus esperanzas y su orgullo, hubo de verlos morir sucesivamente, y ambos de muerte violenta: el primero, Tiberio, pereció asesinado; el segundo, Cayo, fué mortalmente herido con ocasión de una revuelta.

En los diversos ejemplos que acabamos de recordar, el tipo de la madre aparece agrandado extraordinariamente, por más que algo fuera de su centro en circunstancias excepcionales. Deducir de ello conclusiones, resultaría en extremo cándido; pues el heroísmo se resiste al análisis, como se niegan también a éste los efectos del rayo; eso sí: hay que reconocer que en la historia de la república romana, el ejemplo de Cornelia, apenas si en el fondo significa más que el de las proveedoras del Velabro. En uno y otro caso se ven los dos polos del sentimiento materno en una época determinada, que si no exteriorizan precisamente aquel sentimiento, suministran, sin embargo, un rayo de luz cuando se les relaciona uno con otro. Para que pueblos capaces de tan nobles sentimientos de orgullo descendiesen luego tanto en la depravación, era preciso que les faltase el apoyo de una moral, de un ideal, sencillos y profundos a la vez. Ciertamente que no careció la sociedad antigua de filósofos y de poetas, pero el ideal por ellos esparcido era, al fin, un ideal humano, y a los dioses mismos, demasiado cerca de los hombres y demasiado sanguinarios o interesados, les faltaba ese poder misterioso que sabe mantener el alma humana por encima de sus propias flaquezas. Por lo que, y sin abordar la cuestión religiosa, puede afirmarse que la palabra de Cristo ha hecho en favor del mejoramiento de los hombres y de la formación de un verdadero espíritu de familia, mucho más que toda la sabiduría y la elocuencia de los filósofos.

Y es que esa palabra formulaba por vez primera y con sencillez conmovedora leyes de bondad, de piedad, de asistencia mutua, que igualmente debían favorecer a los esclavos como a los patronos; mientras que, de otra parte, aportaba el ejemplo del sacrificio y de la humildad a una sociedad decadente y calenturienta, en la que las pasiones habían hecho presa sin infundir la menor esperanza. Y esa palabra hubo de inspirar después a las madres cristianas actos de abnegación y heroísmo, dignos sucesores de aquellos otros que hemos hallado en los pueblos de la antigüedad.

## Los hijos preferidos y predilectos

La parcialidad en el cariño con nuestros hijos es una de las más seductoras tentaciones contra las que debemos prevenirnos.

Muchas son las causas que pueden producir estas desigualdades de cariño.

Se asemeja moral o físicamente un niño a sus padres... En este caso es casi seguro que se le hallará más hermoso, más listo que los demás.

Algunas veces, también se enorgullecen los padres con las cualidades exteriores de uno de sus niños: es encantador, dicen, gracioso, afable, elegante, llama la atención...

Para el niño, el efecto es pernicioso; pero el amor propio maternal, embriagado por estas alabanzas continuas, busca las ocasiones de exhibir al hijo predilecto.

Hasta en el modo de vestir al niño, se evidencia esta parcialidad..

Tal efecto resulta un tanto egoísta. Se ama por amor a sí mismo, y en detrimento de todos los hijos, incluso del *preferido*.

Mientras vea el predilecto que se aplica el rigor a los demás a su sola indicación, y que se le multiplican las caricias sin merecerlo, sus hermanitos darán pábulo a inevitables celos, y alimentarán rencores contra unos padres que no ejercen la autoridad con arreglo a rigurosa justicia.

A todo esto agregad que el *benjamín*, objeto de tan singular distinción, será probablemente *menos bueno* que sus hermanos... ¡porque se le mima con exceso!

En vez de formar y fomentar de continuo al niño vanidoso, será más oportuno ocuparse en los otros, cuyos modales tienen más necesidad de ser corregidos, o cuya inteligencia está entorpecida, de este modo se logrará que se restablezca el necesario equilibrio entre los hijos.

De lo contrario, se verán en el hogar dos clases de hijos, dos efectos y dos justicias...

\* \* \*

Menos cuerdo es todavía establecer antagonismos entre hijos, con el propósito de corregir a unos con el ejemplo de otros.

—¿Ves como Luis es más bueno? ¡De seguro que no se atrevería a hacer lo que tú haces! ¡Por eso todos le quieren!

¿Cómo no ver que con este procedimiento se siembran el rencor y la discordia...?

El niño propuesto como ejemplo, ¿tendrá, por ventura, suficiente tacto para no abusar de la situación y para no mortificar o exasperar a su hermano culpable?...

Mirad a vuestro alrededor, y vereis que, por efecto de un desquite equitativo, aquel que fué *predilecto* para la familia, PAGARÁ MUY CARA más tarde la distinción con que se le favoreció.

Porque al niño idolatrado es al que menos prisa se dan los padres a establecer... ¡Esto sería separarse de él! y se quiere tanto a este sér adulado, que surge la desconfianza, ante la sola idea de que nuevos sentimientos lleguen a competir con el amor filial, cuya posesión se quisiera fuese exclusiva.

Si se trata de una cariñosa hija, se ama de tal suerte a este verdadero tesoro, que se rechazarán durante mucho tiempo las proposiciones de los más dignos pretendientes, hasta que llega el día en que la joven, al verse soltera y en los últimos límites de la juventud, se dará clara cuenta de que, sin quererlo, se la ha sacrificado...

\* \* \*

¿Quién se atrevería a sostener que el corazón humano es tan pequeño, que no puede contener simultáneamente varios sentimientos, grandes, nobles y generosos?

¡Cómo! las creencias, el patriotismo, el amor paternal y el conyugal ¿no pueden, acaso, coexistir en una misma alma y desenvolverse libremente...?

¡Qué calumnia!

El corazón, creedlo, es como el imán; cuya energía y fuerza aumentan a medida que se transmiten...

¡Cuanto más da, más se enriquece!

¡Este es su incomparable privilegio y su maravilloso secreto!

F. NICOLAY.

## De cultura física

Somos partidarios decididos de los ejercicios físicos variados, de los juegos al aire libre, de los *sports* en uso, y del trabajo manual que presta destreza a los dedos y agilidad al espíritu. Hacer fuertes y hábiles a los jóvenes, es prepararles el triunfo en las luchas de la vida.

Los juegos en las escuelas deben tener un lugar tan importante como cualquier otra materia que sigue en la distribución del tiempo.

Los juegos serán sencillos, recreativos, que fatiguen sin llegar a sobreexcitar los órganos. En muchas escuelas francesas se lee en los patios de recreo la siguiente máxima: *Point d'excès, point de médecin.*

Pero los juegos no son solamente ejercicios físicos, son una fuente inagotable de ejercicios morales e intelectuales, en cuanto abstraen al niño de distracciones funestas, evitan la sensualidad, moralizan su espíritu, destruyen malas pasiones, agitan el cerebro y despiertan la inteligencia. Son grandes espejos donde se reflejan con toda fidelidad los sentimientos que anidan en el tierno y maleable corazón infantil.

ELEMENTOS DE NUTRICIÓN

El *nitrógeno* predomina en nuestro cuerpo, según hemos dicho en otro artículo, formando la albúmina, la fibrina y otras especies químicas.

He aquí el nitrógeno que contienen comparativamente algunos alimentos: vaca, 9,4; carnero, 8,5; jamón, cocido, 8; salmón, 7; jamón crudo, 5,3; anguila, 4,2; queso, 3,5; huevo, 3; leche de vaca, 2,5; leche de mujer, 1; palomo, 0,5; higos, 7; judías, garbanzos, lentejas, guisantes, setas, 2,8; pan moreno, 1,6; pan blanco, 1,4; patatas, 0,8; arroz, 0,7.

De cien partes de ácido fosfórico contienen: las lentejas, 1,1; los guisantes, 0,9; las nueces y las habas, 0,85; la carne, 0,5; las patatas, 0,2.

Las 12,5 partes de albúmina que contiene el trigo están en el *salvado*, que, por ignorancia quitan del pan los tahoneros.

Un grano de trigo se compone de *embrión*, en su parte más interna; *almidón*, alrededor del embrión; *gluten* o *albúmina*, alrededor del almidón, y cinco membranas que cubren el gluten.

Los *moluscos*, calamar, sepia, pulpo, ostra, caracol, mejillones, almeja, etc., contienen bastante albúmina. Los crustáceos y peces, mucho fósforo. Las setas tienen un 7 por ciento de nitrógeno, cantidad verdaderamente extraordinaria.

El valor alimenticio de los comestibles en general se aprecia de mayor a menor grado por el siguiente orden: el mayor es el de azúcar, siguiendo la tapioca, manteca, guisantes, tocino, garbanzos, judías negras, nueces, arroz, maíz, lentejas, trigo, habas, higos, judías blancas, queso, patatas, huevos, carne, melocotón, pescado, leche de vaca, cerezas, ciruelas, leche de cabra, manzanas, peras, leche de burra, nata, coles, zanahorias, cebolla; siendo los que representan el más bajo valor alimenticio las coles, zanahorias, cebolla, lechuga, espárragos y coliflor.

En números anteriores hemos publicado varios trabajos sobre la higiene de la alimentación y hemos ido intercalando notas curiosas referentes a los artículos comestibles, condimentos, etcétera, con el fin de ilustrar al lector sobre este interesante asunto. Tales trabajos y notas son elementos preliminares de indispensable conocimiento para la buena comprensión de las materias de higiene fisiológica de los alimentos, de que nos seguiremos ocupando en otros números.

CURIOSIDADES

Además de las hojas de perejil, el barro formado con orines y del empleo de toda materia cáustica que de continuo se vienen preconizando como remedios eficaces para curar o atenuar los

malos efectos de la picadura de las abejas, avispas y toda suerte de insectos, tenemos que añadir el empleo del alumbre. Al efecto, se toma un pedazo de alumbre, se humedece con agua clara e inmediatamente debe frotarse sobre la picadura y los dolores, lo mismo que las inflamaciones, desaparecen en seguida.

\* \*

Los doctores Broca y Sulzer, de la Academia de Ciencias de París, han declarado que es absurdo el sistema de imprimir o escribir los caracteres con tinta negra sobre fondo blanco, y que lo mejor sería hacer precisamente lo contrario, pues según experimentos, se tarda diez veces más en reconocer una letra negra escrita en papel blanco, que una blanca escrita en papel negro (¿?).

\* \*

*Barniz para restaurar los muebles.*—Pónganse durante 24 horas en infusión 180 gramos de rubia en 100 gramos de esencia trementina; fúndase separadamente, y a fuego lento, 500 gramos de cera, y después de colar la infusión, hágase la mezcla, y cada cinco minutos agítesela hasta que se haya enfriado. Se aplica este barniz con una muñeca de trapo, y si se desea obtener lustre, frótese el mueble barnizado con una franela.

\* \*

M. Ladewing ha inventado un papel, capaz de resistir lo mismo al fuego que al agua. He aquí cómo se prepara:

Se mezclan 25 partes de fibra de amianto con 25 a 30 partes de sulfato de alúmina; se humedece esta pasta con cloruro de zinc, y se lava bien en agua. En seguida se trata la masa por una solución de una parte de jabón resinoso en 8 a 10 partes de sulfato de alúmina, y después se hace papel, como con la pasta de trapo.

\* \*

En Austria se ha prohibido la venta de los objetos de cocina niquelados, porque está probado que el vinagre y otros ácidos empleados en la condimentación de las comidas, disuelven el níquel y producen envenenamientos más violentos que con el cobre.

\* \*

El pez más grande que se conoce es el tiburón que se cría en los mares de la India. En estas aguas del Pacífico se han pescado tiburones de más de veinte metros de largo.

\* \*

Todo el que quiera gozar una existencia feliz debe irse a vivir a Islandia, donde no obstante su población de 78.000 habitantes no existe po-

licia, porque no es necesaria; no se conocen las cárceles ni los tribunales de justicia, pues cuando se comete algún delito, *rara avis*, se entrega al delincuente a las autoridades de Dinamarca.

\* \*

En las minas de Paruschowitz, en la Silesia del Norte, hay pozos maestros de más de dos mil metros de profundidad.

\* \*

Entre pasajeros y marinos puede calcularse que hay siempre sobre las aguas más de tres millones de individuos.

\* \*

Un grabador de Odessa ha grabado todo el himno nacional ruso en un grano de trigo.

### NOTAS SUELTAS

Después de prolongada ausencia, ha vuelto a su querida villa natal nuestro entrañable amigo don Matías Tejera, acompañado de su bella y distinguida esposa Sra. D.<sup>a</sup> Celeste Junquera, presidenta honoraria de la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares.

Al dar nuestra más afectuosa bienvenida a los señores de Tejera, les transmitimos el saludo de la Junta Directiva de aquella Sociedad, que tanto los quiere y respeta, y que les guarda eterna gratitud por las infinitas bondades que la dispensaron siempre.

\* \*

El próximo lunes se dará principio a las obras de alcantarillado de la zona Oeste de los Barrios Nuevos de Ceares, las cuales son resultado de la iniciativa y las gestiones laboriosísimas de la Asociación de Cultura e Higiene y de los propietarios de aquella extensa barriada.

Será inspector de dichas obras de saneamiento don Feliciano Rodríguez, miembro de aquella Sociedad y competente maestro del ramo de construcción.

\* \*

El sábado anterior hubo en la Asociación central de Cultura e Higiene una velada a beneficio de la Banda infantil, organizada hace 14 años en este antiguo Centro popular, venciendo incontables vicisitudes, y que hoy, gracias al celo, a la inteligencia y al acierto de los profesores que la dirigen, alcanza un alto grado de perfección artística.

Dieron notas de gran lucimiento en la fiesta la Banda beneficiada, la brillante Rondalla infantil de la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal y el cuadro dramático de la misma, formado por niños muy estudiosos y de notables facultades escénicas.

Contribuyó al éxito pecuniario de este benefi-

cio la rifa de valiosos objetos donados por varios comerciantes gijoneses, entusiastas admiradores de la simpática agrupación musical infantil.

También dieron buen contingente de entradas, numerosas representaciones de las Sociedades hermanas que acudieron en prueba de afecto y solidaridad.

El animoso presidente de la Asociación central Sr. Cienfuegos Jovellanos, leyó, en versos fluidos, una efusiva felicitación a la Banda infantil, que fué muy celebrada y a la cual unimos la nuestra, no menos cariñosa y cordial

\* \*

Ha causado hondo pesar en esta villa la noticia del fallecimiento, ocurrido en Madrid el pasado domingo, del distinguido gijonés, ex diputado a Cortes Excmo. Sr. D. Calixto Rodríguez y García, que en vida figuró entre los más notables ingenieros de montes, y que con su poderosa inteligencia y actividad extraordinaria contribuyó al fomento de la riqueza forestal española y la fundación de grandes industrias, derivadas de aquel importante elemento de la vida nacional.

Muy de veras nos asociamos al general sentimiento causado por la muerte de este ilustre asturiano; y al enviar la expresión de nuestro pésame a todos sus deudos, entre los que se cuenta nuestro querido amigo, el popular concejal, don Isidro del Río y Rodríguez, les deseamos resignaciones y consuelos en el dolor que experimentan por tan sensible pérdida.

\* \*

La Sociedad de Cultura e Higiene del Natahoyo que con su constante organización de actos benéficos viene siendo el «pañó de lágrimas» de todas las familias obreras de aquel populoso barrio, cuando ellas son víctimas de la desgracia, ha organizado el sábado anterior una velada a beneficio del joven e inteligente director del cuadro artístico de dicho Centro D. Tirso Garrachón, que acaba de perder para siempre a su bondadosísima madre, después de sufrir larga y penosa enfermedad.

Según anunciamos en nuestro número anterior, en esta velada se representó la graciosísima obra «Los lecheros de Carreño» original de Dionisio Cuervo y de la cual nos hemos ocupado brevemente.

En esta representación bordaron sus papeles respectivos las bellas jóvenes Amor y Adonina Penero Rodríguez que a sus excelentes dotes de donaire y gentileza, unen una aplicación y una constancia grandes en el estudio del arte teatral.

Según nuestras noticias, esta obrita, que se hará muy popular, recorrerá los escenarios de las Sociedades hermanas, por lo que esperamos otra ocasión para ocuparnos de ella y de sus felices intérpretes, con la debida amplitud.



## Fenómenos de imitación

Entre los diversos seres de organización análoga, hay una simpatía innata, y como una necesidad de imitación.

¿Existe, ponemos por caso, algo más imperioso que la influencia de los espasmos particulares, que se llaman la *risa* y el *bostezo*? Cuando otros bostezan o ríen, casi siempre nos dejamos vencer de grado o por fuerza. Se obedece a un impulso que a toda costa se quisiera dominar. Hay en esto una acción física evidente. ¿Mira cualquiera con persistencia a un extremo de una sala o al rosetón del techo?... No tardaréis en ver las personas que tiene al lado dirigir las miradas hacia el mismo sitio, y, poco después todos los ojos estarán fijos en el mismo punto.

Es una inocente broma, en cierto modo divertida, que los estudiantes repiten de cuando en cuando, en las aulas.

Veamos otro caso: Nos hallamos junto a un individuo que guiña o gesticula nerviosamente... A los pocos momentos, reproducimos sin darnos cuenta, la mueca o el gesto involuntario.

Si en una reunión se sonríen varias personas por amabilidad o por condescendencia, el ejemplo será contagioso, y no se tardará en observar una satisfacción relativa, hasta en los rostros de los más malhumorados y de los que han ido a la casa forzados por un deber social.

Esto explica por qué en sociedad se invita preferentemente a las personas comunicativas y expansivas, que transmiten a los otros su buen humor.

## Chispas

Un sueño que acariciar,  
una botella que abrir,  
un libro que desflorar,  
y en el trance de morir  
una mano que estrechar...  
ni más se puede pedir,  
ni más se puede esperar.

—¡Ama tú!—dicen tus ojos  
hablando en imperativo,  
y en pretérito perfecto  
—¡yo amé!—responden los míos.

M. P.

## Pensamientos

—Considerando lo que queda de los grandes hombres, se sofoca fácilmente la ambición.

—No os molestéis en pensar hoy lo que puede acontecer mañana.

✕ No se reforma sino lo que se domina.

—Los sabios y los ignorantes hacen, a veces, las mismas cosas, pero de modo muy diferente.

## Lecturas festivas

Un usurero prestó a cierto individuo la suma de seiscientas pesetas por un año.

El interés del dinero sería el del 50 por 100 al año; es decir, que el individuo debía firmar un pagaré de seiscientas y no recibir más que trescientas.

El asunto terminado, el usurero se fué a su casa y refirió a su mujer el negocio tan redondo que había hecho.

—¡Vaya un negocio! Si continúas así, dentro de poco te urruinas.

—¿Por qué dices eso?

—Porque si en vez de haberle prestado esas seiscientas pesetas por un año, se las hubieras prestado por dos, entonces no tenías necesidad de haberle dado ni un céntimo.

\* \* \*

Cierto sujeto me dijo:

—Tenéis una voz muy clara.

Le pedí después un duro  
y no me entendió palabra.

\* \* \*

De un personaje que después de haber gastado lo suyo vivía de lo ajeno, contando además muchos acreedores, decía un amigo nuestro:

—Fulano es uno de los que mejor comprenden la teoría y la práctica del *deber*.

\* \* \*

—¡Gran alfiler! ¡Buen vestido!  
¡Qué lujo gastas, Colás!  
Y asaz grave el aludido,  
replicó:—No gasto más  
que lo que siempre he debido.

\* \* \*

Firmada la paz entre Francia y China, un francés comió en casa de un mandarín.

Entre otros platos, uno superiormente condimentado, le pareció ternera al francés, y como sabía poco chino, le dijo:

—¿Esto... beé, eh?

—No, replicó el chino, es guau, guau.

\* \* \*

Díjole a cierto empresario con tono grave y sesudo un cantante estrafalario que andaba casi desnudo:

—Es mi voz tan esquisita, que hago de ella cuanto quiero.

—Pues hombre, exclamó el primero, hágase usted una levita.