

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 26 DE ENERO DE 1913

NÚM. 39

El invierno y la salud

VIII

LAS ESTACIONES INVERNALES

Aunque la ciencia y la industria han procurado en todo tiempo, defender al hombre de los rigores del clima, creándole artificialmente medios protectores, es indudable que no se ha conseguido todavía, ni acaso conseguiremos nunca, modificar los medios naturales hasta el punto de que las perturbaciones atmosféricas y los cambios de estación nos sean insensibles. Por eso se comprende que en el invierno, no sólo los enfermos crónicos y los convalecientes, los niños y los viejos, sino hasta los adultos dotados de la resistencia orgánica suficiente para luchar contra las inclemencias de la estación, quieran abandonar los países que habitan de ordinario, si son desahuciables, para buscar en otras regiones privilegiadas los encantos naturales que pueden brindarles alivio y bienestar físico, regalo a los ojos y paz al espíritu.

Pero esta inclinación y este deseo, por invencibles y justificados que sean, no deben ni pueden ser ciegos. Abandonar las comodidades de su casa, romper, siquiera sea temporalmente, las relaciones ordinarias de la vida social, para después de un viaje más o menos accidentado instalarse sin discernimiento y sin consejo en la localidad que señalaron la moda o el capricho, lejos de beneficiar la salud, puede comprometerla. Son tantos los factores de los diversos climas, tan distintas las influencias que cada uno de ellos puede ejercer en las cambiantes épocas del año sobre los seres organizados y principalmente sobre las personas enfermas o débiles, que hará mal quien, prescindiendo de consultar al médico competente y experimentado, resuelva de ligero si debe cambiar de residencia y cuál le conviene, dejándose seducir únicamente por el *confort* de la vivienda, por la benignidad de la temperatura o por la belleza del panorama que le ofrezca el sitio a donde se dirija.

Por eso las personas cuidadosas de sí mismas deben proceder en este punto con la mesura y la reflexión que pueda garantizarles el acierto.

Una vez decidida la necesidad de invernar en un punto más hospitalario que el que se ha-

bita de ordinario, lo primero que se necesita saber es si ha de buscarse invernadero en el interior, en el valle o en la montaña.

Acaso parezca extraño que, tratándose de escapar a la crudeza del tiempo, hablemos de estaciones elevadas, las cuales de antiguo han sido aconsejadas para el veraneo. La idea de enviar a ciertos enfermos a invernar en las soledades alpinas cubiertas de hielo, es en efecto reciente. Hace años que se pensó que el aire puro, seco y tranquilo de esas regiones, la luz solar reverberando sobre la nieve y el frío extraordinariamente tónico de las alturas, podían tener una acción fisiológica favorable en determinados casos. Para hacer la experiencia se dispusieron estaciones de invierno en condiciones especialísimas; Davos y Leysin en Suiza pueden presentarse como tipo de ellas. «El aire, dice Labat, es algunas veces tan seco y tan sosegado allí, que los enfermos, en medio de una temperatura de diez o quince grados bajo cero, duermen con las ventanas abiertas. El día suelen pasarlo en galerías de cristales bañadas por el sol; algunos pasean en trineo. Sin verlo cuesta trabajo creer en todo esto.»

Pero, realmente, residencias establecidas en tales condiciones de aislamiento y frialdad, no pueden considerarse más que como sanatorios, que llenarán, como aseguran clínicos muy distinguidos, indicaciones preciosas por su ambiente no contaminado y por la relativa inmunidad que ofrecen para ciertas enfermedades infecciosas, pero que se apartan del cuadro de las estaciones invernales propiamente dichas. Excluidas, pues, no cabe a la generalidad elegir más que entre los climas templados continentales o marítimos. ¿A cuál de éstos debe concederse la preferencia?

Para contestar a esta pregunta necesitaríamos escribir un tratado completo de climatoterapia, y ni aun así conseguiríamos el fin propuesto; nos contentaremos, pues, con dar a conocer, en sentido de vulgarización, algunas ideas generales, de las cuales cada uno podrá hacer las aplicaciones particulares necesarias, sobre las más salientes condiciones que reúnen las localidades del interior y las del litoral, los distintos efectos que esas condiciones pueden ejercer sobre el organismo y las indicaciones y contraindicaciones más señaladas.

(Continuará).

DE NUESTROS COLABORADORES

A Pin el ajustador

Amigo Pin: Si es que no me recuerdas, tu padre te dirá quién soy yo, y acaso no necesites preguntárselo si haces memoria de unas cartas que en *El Noroeste*, de Gijón, te escribí cuando eras todavía un *neñu*.

Asisti a la boda de tus padres, y aún no habías nacido tú cuando yo les escribía desde *La Libertad*, de Vitoria. Me preocupé mucho de tu salud en tu niñez, y de tu educación cuando eras aprendiz, y creo, por todo eso, que tengo algún derecho a que me leas.

Empiezo por decirte que, estoy satisfecho de tu desarrollo, de tu complexión y de tu carácter. Todos aquellos peligros de que yo advertía a tus padres han sido felizmente sorteados; los temores que me inspirabas en tu juventud, han pasado, y me complazco en verte hecho un buen mozo, pues hasta descuellas en ese pueblo de raza fina y delicada, pero fuerte.

Aunque tu madre es de Allande, *perica* pura tú heredaste tan sólo los rasgos paternos y así eres tipo manifiesto de esa modalidad céltica de las costas de Asturias, cada vez más escasa.

Solo a la misma orilla de la mar y no más allá de Cudillero, y apenas mas allá de Lastres, quedais los rubios, de piernas largas y torax corto; de alto índice cefálico y cara oval y enjuta. Y es que lo que hizo tu padre lo han hecho muchos de tus abuelos; como eran pobres pescadores o pobres industriales, buscaron en el interior mujeres de alguna dote, y con estos cruces se impurificó la raza. Además: muchos murieron pescando; otros se quedaron en América; vinieron a tomar puesto en las barcas los mozos del interior, y con todo eso, del tipo celta aborigen, quedais muy pocos.

Y es una lástima, porque es vuestra modalidad étnica, bella y delicada y de grandes aptitudes, y de haber tenido otros mejores destinos ella hubiera apoderado y beneficiado a las otras. Hoy tal vez sea tarde para regenerarla. Hasta esas predilecciones mías se estrellan ante otras más prácticas e inmediatas conveniencias, y hasta sería capaz de aconsejarte que te casases con una mujer de mucha hacienda y de.... muchas exuberancias.

Es un decir. No me hagas caso, y no creas que abrigo aún temores o aprensiones: pienso bien de tu prole, e insisto en el buen aprecio que hago de tu fortaleza, de tu robustez y de tu tipo.

Y esto, no debiera decírtelo yo, porque ya tu madre te lisonjea mas que bastante, y bien se vé que a tu padre *caile la baba* de orgullo cuando en ti se contempla. Ya sé que las tienes

en Gijón al retortero, y que te envidian más de cuatro ajustadores y más de seis albañiles, porque te has conquistado el mejor palmito del Natahoyo. Pero, con todo y con eso, algo podré yo decirte que desvanezca un tanto los humos que me gastas y des haga los moños que te pones.

Te diré lo que acostumbro a decirme muchas veces: «¡Pero, Señor! ¿Por qué será nuestro afán de aparentar, precisamente lo contrario de lo que somos? ¿Por qué tergiversamos en apariencias ridículas nuestros verdaderos méritos y nuestras propias virtudes?»

Bueno que los malos quieran aparentar de buenos, pero, ¿por qué los buenos han de vestir y aparentar de malos? ¿Por qué el fraile más pacífico sueña en batallas? ¿Por qué pretende el batallador de las virtudes de la celda?

¿Por qué, mi Pin amigo, obreros muy serios, muy intelectuales, muy varoniles, que yo conozco, han de aparecer en su traje, en su facha, en sus ademanes, hombres de peor estofa, de mala calaña, de vicios o de intemperancias que les son muy ajenos?

¿Vas entendiéndome, Pin? ¿Vas a enfadarte? ¿Serás capaz de arrojar mi carta al viento porque te canto al oído unas verdades a las que no están tus oídos avezados?

Mira, Pin. No te enojos. Será que voy para viejo y que ya he llegado a cascarrabias, pero, perdóname que no me gusten tus pantalones ajustados, ni tu chaquetilla corta, ni esa faja llamativa, ni ese pañolito al cuello, que te hacen parecer con granos, con llagas, con ronqueras de mala indole.

Perdóname que no me parezcan bien ni el aire procaz que me gasta tu amigo Nemesio, ni esa facha provocativa, ni la vitola de ese otro amigo tuyo, que no sé cómo se llama.

¡Y esos tufos, Pin; esas greñas gitanas; ese pelo largo y enmarañado, que quieren significar una fiereza salvaje o un matonismo, tan en contradicción con tu cultura y tu carácter!...

Tú sabes que los bandidos de todas las épocas y de todos los países hacían gala de esas greñas y de ese despeinado. Tú has leído algo de los célebres *tufeti* de Italia, paralelos en esas apariencias de la hampa mercenaria y tú has oído que, en los más espeluznados, ponen sus méritos los salvajes y los criminales, la luz de los caminos, de los pueblos y de los bosques.

¿No dices que has leído a Bebel? ¿En qué quedamos? ¿No dice Bebel que las mujeres creen significar más su feminismo, cubriéndose la frente con el pelo, y que los hombres significan su superior carácter en lo amplio y despejado de su frente? ¡Si querrás tú aparecer un fiero, erizando pelos o melenas. o enseñando colmillos, como las fieras! ¡Como si no estuvieses tú, afortunadamente, alejado de esos atavismos, de esas reminiscencias ancestrales!

Mira, Pin, aquí para entre nosotros. Tu madre, es una madraza, y tu padre, no sabe verte en tu traje, sinó en tu cuerpo y en tus más sanas energías. Cuando los padres se entusiasman de sus hijos, como el tuyo en ti, no ven en ellos a sus hijos, sino a sus nietos, y a sus biznietos y a su inmortalidad en la raza. Tus amigos viven tan engañados como tú, y tu novia... Su novia es un ángel al que convence el amor, y por eso te consiente que te acerques a ella vestido de demonio.

Solo yo, pues, tengo ojos para verte tal cual eres y tal como aparentas, y nadie mejor que yo, que te confieso las satisfacciones que me causas, puede echarle a la cara, las inconveniencias con que te vistes. Y pues yo tengo el mejor derecho a que me escuches, y tengo el deber de hablarte, yo he de decirte que te desacreditas, que te desdoras, que te niegas a tí mismo, que te desmientes con ese aire, esa estampa, esa fachenda de que blasonas y de la que haces ostentación con incalificable desparpajo.

¿Que no eres tú precisamente, de los que mas se significan en esa chulería *sin generis*? ¡Ya lo sé! Tú, aunque quisieras, no podrias, eres más hombre y eres mucho más culto. Pero te he visto, la última vez que te vi tan... provocativo en el paseo lateral de Begoña; tan... *deshabillé* y sentado con tan especiales displi-cencias en la calle Corrida, que, diciendo la verdad, me produjiste un efecto desastroso.

¡Y aún no sabes lo peor!

Lo peor fué que aquel día iba conmigo un sabio antropólogo, que, si mucho se entusias-maba de la hermosura, gracia y gentileza de tus paisanas, también se fijaba, para los estudios que iba haciendo, en vuestra presencia y compostura. Y tú no sabes, las explicaciones, las disculpas que yo le tuve que dar, precisamente cuando reparaba en ti y en vuestro grupo.

¡Que trabajo me costó desfruncir aquel ceño del sabio! ¡He tenido que desnudaros en la calle para presentaros inteligentemente vestidos en el taller! Aquilaté vuestros méritos y callé todos mis enojos; y otro día he de decirte lo que dije y lo que tuve que callar.

Te seguiré escribiendo, si es que me lees y no te enfadas. ¿Verdad que no? ¿Verdad que me autorizas a decirte algunas de las amargas, ya que no te escatimo las lisonjas?

Contando con tu aquiescencia... hasta otro día; y abraza a tus padres en mi nombre y cuenta con el cariño de tu viejo amigo.

MARIO GÓMEZ.

Los perversos son pocos, muchos los alucinados, muchísimos los miserables, infinitos los tontos.

Aparisi.

FABULA

El escultor y los dos troncos

Cierto escultor un día, viendo dos troncos, entre sí decía:
—De este zoquete vil, lleno de lodo, un San Roque he de hacer, con perro y todo; y este, aunque para santo mejor era, del templo ha de servir para madera.—

Así el Hado cruel, que engaña a tantos, convierte, con tristísimos ejemplos, en madera de templos a los santos, y en santos la madera de los templos.

RAMÓN DE CAMPOAMOR

LOS ÁRBOLES

- 1.º Son hermosos de forma y de color.
- 2.º Realzan la belleza de la arquitectura.
- 3.º Engendran amor al país, á la ciudad y al hogar.
- 4.º Estimulan la vida al aire libre.
- 5.º Purifican el aire.
- 6.º Refrescan el aire en verano é irradian calor en invierno.
- 7.º Mejoran el clima y conservan el terreno vegetal y la humedad.
- 8.º Son lugares de descanso y abrigo para las aves.
- 9.º Aumentan el valor del terreno.
10. Defienden el suelo contra el calor del sol.
11. Contrarrestan las condiciones adversas de la vida urbana.

PENSAMIENTOS

Comed y bebed moderadamente. Aquel que prefiere al alcohol el agua, la leche y las frutas, refuerza su salud y aumenta su capacidad para el trabajo y la felicidad.

Nada hay más venerable que la naturaleza, ni más aceptable que la salud.

Los desgraciados son profetas algunas veces.

Las mujeres saben perfectamente que la ilusión constituye la dicha de los hombres, y, en cambio de los cuidados que les merecen, hacen todo lo posible para engañarlos.

La ciencia del hombre consiste en decir lo que debe decir y callar lo que se debe callar.

La mujer es quien hace al hombre respetable ó ridículo.

Sé ávido por saber y serás sabio.

La envidia es la sombra de la gloria.

LO QUE DICEN NUESTROS LECTORES

El Cine y el Teatro

Es una incompatibilidad grandísima la existente entre el cinematógrafo y el teatro; existe una rivalidad asombrosa y tanto como méritos tiene el segundo el primero carece de ellos.

El teatro nos enseña, a la par que nos deleita, y es una realidad lo que ante nuestra vista sucede o se representa y tomamos notas que grabamos en nuestra imaginación, con objeto de aprovechar las lecciones que se reciben para en caso de necesidad echar mano de ellas.

El cinematógrafo por el contrario, si vemos una cinta cómica, no sirve más que para hacernos reír un rato; no hay duda que hay cintas instructivas pero los personajes no hablan y hay muchos que salen del teatro e interpretan la cinta a su modo, siendo rara la vez que el criterio de dos amigos coincida en la explicación de su argumento.

Si la cinta es dramática, vemos casi siempre a dos amantes que no cesan de besarse, abrazándose descaradamente, y esto, amables lectores que lleváis a vuestras inocentes hijas al cine con objeto de que se recreen y pasen un rato distraídas, os encontráis con la sorpresa, nada agradable, de una película que no sea de vuestro agrado y teneis que salir sin terminar la proyección.

Las precedentes líneas son estímulo para que sirvan de apoyo al artículo firmado por Marcelino I. Suárez, el cual hablaba, con muy buen acuerdo, de las ventajas que reporta el arte de Talía y lo culto que es asistir a representaciones de zarzuelas serias y bien confeccionadas que como la «Tragedia de Pierrot» «El Husar de la Guardia» y otras muchas puestas por Compañías de relieve artístico de buen precedente, son dignas de admiración.

Una idea buena es la proyección de películas cómicas en los entreactos, se hacen menos pesadas las representaciones y para

los aficionados al cine encuentran satisfacción y entretenimiento, siendo óbice para asistir al teatro.

Si viéramos en nuestro pueblo culto, y digno de que buenas compañías pisen sus escenarios, fomentarse la afición y contribuir a fin de que las empresas no esperimenten gastos, precedente para dejar de hacer contratas, podríamos decir que hemos dado un paso más hacia el progreso, haciendo decaer el cine donde solamente se ven películas, sin una funcioncita corta, ni un número de varietés artístico.

M. FERNAN REY.

Gijón 20 Enero 1913.



Así, no hay nada que dé la medida de nuestra propia maldad como la indignación que mostramos ante la maldad ajena. La indignación es la polvoreda que levantamos para ocultar á nuestra conciencia, que si no somos así de malvados, es por temor á que los demás se indignen contra nosotros, como nosotros nos indignamos contra el que se atrevió á descubrir su maldad.

Jacinto Benavente.



EFEMÉRIDES

ENERO 1902

Día 19 --Muere en Madrid la infanta doña María Cristina.

Hace explosión la caldera de la fábrica del Sr. Jover en Pont de Villamoral (Manresa), produciendo el hundimiento del edificio daños considerables en los inmediatos y más de cien víctimas.

Incendio del teatro Cervantes, de Alcoy.

Los frailes de Santa María del Pozzo (Italia), se defienden a tiros de una cuadrilla de malhechores que asaltó el convento.

Día 23.—En Madrid queda abierta al culto la iglesia de Santa Cruz.

Día 24.—Hallándose vigilando la pesca en la ría de Vigo el cañonero «Condor» estalla la caldera, resultando ilesos únicamente cuatro individuos de los veintidós que constituían la dotación.

El Tribunal correccional de Chateauroux (Francia) condena al ex protonotario eclesiástico y camarero del Papa, Mr. Guerin, a tres años de prisión por bancarrota.

Día 26.—Muere en Gijón el opulento naviero D. Oscar Olavarria.

La mejor maestra, la madre

.....

Siendo la madre la que guía nuestros primeros pasos de la vida, es innegable que necesita mejores y más conocimientos de los que hasta la fecha se le ha proporcionado. A ella tanto o más que al hombre conviene saber dirigir los pensamientos de sus hijos, puesto que en su compañía pasan la mayor parte de su infancia. La que en verdad aspire a que sean buenos sus niños, no dejará pasar momento oportuno sin infundir en su ánimo ideas de dulzura para con sus semejantes, moldeándoles el corazón en un ambiente sano y de intenso amor hacia la naturaleza, única creadora de cuanto necesitamos para nuestra existencia. Es un error negar la profunda influencia que la verdadera madre ejerce sobre sus hijos y sobre los hombres en general; hoy se las mira con cierto desdén, por sus deficientes conocimientos; pero con una mediana cultura puede la mujer adelantarse al hombre en sabiduría y ponerse en camino de proporcionar días felicísimos a la sociedad. Su corazón grande y sutil inteligencia harían verdaderos prodigios, transformando rancias costumbres por las nuevas progresivas hacia las que avanza la humanidad.

Es nuestro deber hacer campaña enérgica decidida en pró de la ilustración de la mujer, para que pueda hacerse cargo de la responsabilidad que por ley natural ha de contraer. Su virtud innata le da poder para encauzar sus vástagos por el sendero que conduce a su mayor grandeza.

Instrúyase a la madre y el milagro quedará realizado.

GERARDO LAVANDERA.

Gijón 1913.



DE COSAS VARIAS

Lemas célebres.

Los lemas heráldicos que casi siempre acompañan a los blasones nobiliarios son, en general, la alegoría de una acción heroica, de una magna empresa y a veces juegos de palabras en que se reproducen los nombres de familias o de ciudades.

Ellos se multiplicaron en el siglo XVI sobre todo, el siglo de las armas en Europa por excelencia. Si bien en España no se generalizaron tanto como en los otros países, con todo registran algunos muy sonados, de que daremos noticia al lector, seguros de que han de interesarle.

De naciones y reyes.

Austria.—*A. E. I. O. U.*, iniciales de *Austria Est Imperare Orbi Universo* (Pertenece al Austria mandar en el Universo mundo).

Baviera.—*Gereteh und beharrlich* (Derecho y firme).

Bélgica.—*L'union fait la force* (La unión hace la fuerza).

Dinamarca.—*Dominus mihi adjutor* (El Señor es mi sostén).

Escocia.—*¡San Andrés!* (Patrón de este país).

España.—*¡Santiago!*

Francia (Antigua).—*¡Montjoie Saint-Denis!*

Francia (Moderna República).—*Liberté, égalité, fraternité.*

Grecia.—*Conócete a tí mismo.*

Holanda.—*Ye maintiendray* (Yo lo haré bueno).

Inglaterra.—*Dieu et mon droit.*

Irlanda.—*Erin go brah* (Irlanda para siempre).

Portugal.—*In hoc signo vinces* (Con esta señal vencerás).

Suecia y Noruega.—*Derecho y verdad.*

Suiza.—*Un pour tous, tous pour un* (Uno para todos, todos para uno).

Turquía.—*¡Allah! ¡Allah!*

Carlos I de España y V de Alemania.—El primitivo lema de la corona de España fué: *A solis ortu usque ad occasum*. En 1547, Carlos V adoptó el *Non plus ultra* como jeroglífico de sus altos designios, quitando el *nec* que generalmente se anteponía, por extenderse sus dominios más allá del Océano.

Francisco I de Francia.—*Nutrisco et extinguo* (Alimento al bueno, destruyo al malo).

Enrique IV.—*In Via Virtuti Nulla Est Via* (No hay obstáculos para el valor).

Luis XII.—*Cominus et Eminus* (De cerca y de lejos).

Luis XIV.—*Nec Pluribus Impar.*

María Stuart.—*Lo que tengo de más dulce está oculto bajo tierra.* (Emblema, una raíz de regaliz).

Higiene dentaria.

Consiste en dos actos principales: la limpieza de los dientes y la desinfección de la cavidad bucal. La limpieza debe hacerse todas las mañanas con un cepillo de crin, ni demasiado duro ni excesivamente blando; algunas personas le impregnan de polvos o de pastas que presentan la ventaja de blanquear, perfumar, refrescar, etcétera, pero que a menudo rayan el esmalte, no son asépticos o corroen.

Recomendamos la fórmula siguiente:

Carbonato de magnesia..	aa. 10 gramos.
— de cal	5 —
Borato de sosa	1 —
Tanino	aa. 25 centigr.
Sacarina	12 gotas.
Carmin	2 —
Esencia de menta.	
— de rosa	

X El jabón es la materia más cómoda y de un uso muy eficaz. «Ofrece la ventaja de disolver el moco, las capas de barniz bucales y las materias grasas. Es necesario lavar la boca como se lavan las manos, y las manos solamente quedan bien lavadas con jabón.»

Por la noche, antes de acostarse, es una sabia precaución hacerse un cepillado.

La desinfección de la cavidad bucal se opera mediante lavados con soluciones antisépticas: agua boricada al 4 por 100, agua fenicada al 1 por 100, agua timolada al 4 por 1.000 o agua tibia aromatizada con un elixir de fórmula variable. Los lavatorios deben hacerse por la mañana, después de las comidas y por la noche. El abuso de las fricciones y de los dentífricos conduce fatalmente al desgaste, la inflamación y la pérdida de los dientes. El abuso de los limpiadientes o mondadientes se convierte para algunas personas en una costumbre peligrosa; los hilos de seda o de caucho les son preferibles. La acción continua de la boquilla de la pipa es asimismo perjudicial.

Las enfermedades de orden general tienen tal repercusión sobre el medio dentario, la mucosa y la saliva, que es entonces indispensable limpiar la boca con mucho esmero mediante bicarbonato de sosa y borato de sosa, unidos al cepillado y jabonado. Los antisépticos muy poco irritantes son el timol, el lisol y el ácido salicílico muy diluidos.

En algunos niños, la leche determina fermentaciones ácidas (lácticobutírica), que engendrarían la caries si no se tuviera cuidado; es conveniente lavarles la boca con una solución alcalina.

La limpieza y la asepsia del biberón deben ser perfectas. El chupador no debe recomendarse en ningún caso. Respecto a la influencia del régimen nutritivo sobre la dentición, es preciso usar ante todo alimentos frescos y restringir el empleo de las especias, ácidos, limones, sustancias azucaradas, vinos, vinagres y alcoholes; la sidra, en particular, es un agente muy activo de la caries. Los dientes sanos no padecen nada con el calor, pero el frío les es perjudicial.

El Tabaco

Mucho se ha escrito referente al tabaco, exponiendo sus efectos nocivos para la salud, sin que, por desgracia, el relato de los peligros que ocasiona el fumar haya logrado disminuir el enorme número de fumadores que en el mundo existimos, lanzando al espacio una porción de millones de pesetas convertidas en humo y ceniza.

El vicio de fumar arraigase fácilmente, intensamente, apoderándose por completo de nuestra voluntad.

Es sin disputa el tabaco nocivo para la salud, por la nicotina que contiene; veneno lento que destruye, poco a poco, nuestra laringe, nuestros estómagos; yo soy el primero que aconsejo a mis clientes *que no fumen... si tienen fuerza de voluntad para desterrar el vicio*, y he visto con gozo, al par que con envidia, que aquellos que *podieron* seguir mis consejos, al dejar de fumar dejaron de ser catarrosos y dispépsicos.

Confieso, empero, que es gran virtud poder dejar de fumar, siendo fumador empedernido; yo lo soy como el que más; comprendo que me perjudica, pero *no puedo* abandonar el vicio, y como yo hay cientos de miles de fumadores *enragé*.

Perjudicial a la salud es el tabaco, pero, hay que decirlo, también produce algún beneficio, pues aparte de que distrae el ánimo, es evidente que entona el intelecto, despeja el cerebro, siendo, en suma, el portero que abre la puerta de la inteligencia para que salgan las ideas ordenadamente y sean exteriorizadas en los discursos por mediación de la palabra y en los escritos por mediación de la pluma.

Lo nocivo del tabaco es la nicotina, por eso precisase que el fumador escoja entre los diversos tabacos que se expenden aquél que contenga menor cantidad de la referida substancia tóxica. ¿Lo hay? No. Todas las clases de tabacos la tienen en bastante cantidad, escójase, sin embargo, un tabaco flojo y de coloración rubia y rechácese el tabaco obscuro.

De todas suertes, ya que no podemos dejar de fumar, fumemos, pero higienizando, reglamentando el vicio, buscando los medios de absorber la menor cantidad posible de nicotina. ¿Y cómo se consigue esto? Sencillamente: teniendo en cuenta las siguientes reglas y consejos:

1.º Es menos nocivo el cigarro puro que los cigarrillos de papel; pero como no todos pueden fumar cigarrillos puros a pasto, pueden usarse los cigarrillos también.

2.º Gran cosa sería que ningún fumador *se tragara el humo*; pero como esto tampoco es hacedero en las prácticas de todo buen fuma-

La precipitación todo lo destruye, porque es ciega y nada prevé.

Tito Livio.

dor, se hace indispensable el uso de boquillas, tanto para los cigarrillos como para los puros.

3.º Las boquillas en general deben tener una longitud mínima de diez centímetros; deben ser rectas y con el tubo aspirador lo más estrecho, lo más capilar posible, a fin de que la columna de humo que se aspire a cada chupada sea muy escasa.

4.º Las boquillas mejores, las más higiénicas, las únicas que debían usarse exclusivamente son las que llevan en el centro del tubo aspirador una esfera hueca que debe ir provista de una pequeña bolita de algodón esterilizado, renovada dos o tres veces al día, según el número de cigarros que se fumen; es la referida bolita el único, el mejor medio de recoger la mayor cantidad de nicotina, que de esta suerte no va a la boca ni a los bronquios ni a los pulmones. Las boquillas deben limpiarse a diario con algodón impregnado en alcohol.

5.º Fumar en pipa es perjudicial por la gran cantidad de humo que se absorbe en cada aspiración.

6.º Es muy útil neutralizar con algún antiséptico el humo del tabaco y, al efecto, recomiendo que antes de encender cada cigarro se tenga en la boca una pequeña pastilla comprimida de *Sen-Sen* o mentol.

Teniendo en cuenta estos sencillos preceptos pueden fumarse, sin grandes peligros cualquier clase de tabacos, por malo que sea... en fin hasta el que nos suministra nuestra Compañía Arrendataria... que no dirá que no le he hecho, desinteresadamente, el artículo con el presente artículo.

Doctor Corral y Maira.



ECOS Y NOTAS

Aniversario.

Se ha cumplido el primer aniversario del fallecimiento del inolvidable catedrático de la Escuela Superior de Industrias, D. Justo del Castillo y Quintana, que consagró en vida, sus actividades al fomento de la instrucción y al desarrollo de la cultura y la riqueza local.

Desempeñó entre otros importantes cargos el de Director y Delegado regio del Instituto de Jovellanos y de la Escuela de Artes y Oficios, y era además muy ilustrado ingeniero industrial, de reconocida competencia y excelentes aptitudes.

Reciban su apenada viuda doña Carolina Díaz Calderón, hijos D.ª Carolina y D. Juan, hijos políticos D. Gonzalo del Campo y D.ª Antonia Bertrán y demás distinguida familia la expresión de nuestro pésame.

D. E. P.

Ha fallecido en esta villa, el lunes 20 del actual, la respetable señora D.ª Josefa Vega, anciana madre de nuestro entrañable amigo don Isidoro García Vega, a cuyo dolor por tan irreparable pérdida, muy sinceramente nos asociamos.

Cunda el ejemplo.

Se nos dice que en breve se constituirá una Asociación de Cultura e Higiene en el populoso barrio de Jove del Medio.

Celebraremos que esta noticia se confirme y que la nueva Sociedad sea pronto un hecho.

Revista médica.

El último número de *Los Nuevos Remedios*, periódico quincenal de terapéutica, química médica, hidrología y farmacología, contiene variado texto, tratando interesantes asuntos médico-profesionales con la seriedad y competencia que tiene acreditadas esta antigua publicación madrileña.

Tributo merecido.

Nos adherimos con entusiasmo a la idea de tributar un homenaje al ilustre gijónés don Rufo Rendueles, por tantos títulos merecedor del cariño y el agradecimiento del pueblo de Gijón.

Conferencias en Natahoyo.

El digno presidente de la Asociación de Cultura, de Gijón, D. Valentín Escolar, inauguró el curso de conferencias, acordado por la Sociedad de Cultura, del Natahoyo

Las sucesivas lecciones serán explicadas por catedráticos, profesores y obreros intelectuales.

Enviamos nuestro aplauso a la Asociación del Natahoyo por su actividad y entusiasmo.

Nueva directiva.

La Sociedad Popular de Cultura e Higiene, de Tremañes, en Junta General celebrada el 20 del actual quedó constituida en la forma siguiente:

Presidente: D. Manuel Cachón.

Vice-presidente: D. Gerardo Álvarez Díaz.

Secretario: D. José Hevia.

Tesorero: D. Manuel Rodríguez.

Contador: D. Manuel Menéndez.

Bibliotecario: D. Mariano Rendueles.

Vocales: D. Manuel Álvarez, D. Leoncio Álvarez, D. Corsino Díaz, D. Manuel García, D. Jerónimo Hevia y D. Luis Álvarez.

Forman esta nueva Junta ciudadanos de reconocidos méritos y probado amor a la cultura y al bienestar moral del pueblo.

Bien merecen por ello el apoyo decidido y entusiasta de cuantos anhelan convertir en realidades las hermosas ideas y aspiraciones de estos nobilísimos Centros populares.

Por nuestra parte les ofrecemos una adhesión incondicional, deseándoles toda suerte de aciertos y prosperidades en la árdua misión que se han impuesto con loable altruismo.

Institución médico-benéfica.

De conformidad con la base 5.^a del proyecto presentado por los Dres. Pando y Valle y Ortiz de la Torre, se creó en Madrid, con el nombre de «Patronato de Institución benéfica para la protección de los huérfanos, de viudas y médicos de los inutilizados en el ejercicio de la profesión», una Junta compuesta del presidente del Colegio de Médicos de Madrid, que será presidente nato, presidentes de la Real Academia de Medicina, la Sociedad Española de Higiene, la Academia Médico-Quirúrgica Española y de la Sociedad Española de Ginecología, decanos del Hospital Provincial, del Hospital de la Princesa y del Instituto Rubio, inspectores generales de Sanidad y decanos de la Beneficencia municipal y de la Prensa profesional.

Una Exposición histórico-médica en Londres.

Con motivo del Congreso Médico Internacional que se celebrará en dicha capital en el verano de 1913, y en conexión con este acontecimiento, el señor D. Henry S. Wellcome está organizando una Exposición de objetos raros y curiosos relativos á la Medicina, Química, Farmacia y demás ciencias aliadas. La respuesta al llamamiento para conseguir éstos ha tenido el éxito más lisonjero, y dará por resultado el que probablemente una de las más interesantes colecciones de objetos histórico-médicos, como jamás se han visto reunidos, estará en exhibición durante la reunión del Congreso.

Entre otras interesantes secciones, hay una que incluye las deidades médicas de los salvajes, bárbaros y otros pueblos primitivos; han sido enviados ejemplares de éstas de todas partes del globo, pero hay todavía muchos huecos que llenar, y las personas que posean estos objetos, y tengan voluntad de prestarlos, pueden comunicarlo así al secretario de la Exposición.

Un completo *syllabus* ilustrado será remitido a las personas interesadas que se dirijan al secretario, 54, A, Wigmore Street, Lóndres, W.

No, no: no cabe defender la guerra; no cabe defender nada que nos traiga la muerte; porque la muerte es el supremo de los males. ¡Viva la vida! ¡Muera la muerte! Defender la guerra es defender la muerte. Y ahora que *estamos todos*—es decir, todos los hombres progresivos, sociológicos y humanitarios—pidiendo á voces la abolición de la pena de muerte, ¿vamos á caer en la vergonzosa inconsecuencia de defender la guerra?

Miguel de Unamuno.

LECTURAS FESTIVAS

Rima bancaria

Cierta crisis monetaria inspiró a un poeta, que debía ser al mismo tiempo tenedor de libros, la siguiente composición:

Nadie en la bolsa es sin.....	0
Allí abundan los pillas.....	3
Dallí viene el agua.....	0
Que causa tantos desas.....	3
A pasos acelera.....	2
El oro sube, par.....	10
Como cuatro y seis son.....	10
Que estamos empapela.....	2
Jugadores no abu.....	6
Porque el pueblo no está ch.....	8
Y el día que nos can.....	6
Os tragamos cual bize.....	8
Bajad el oro bandi.....	2
Mi aviso no es import.....	1
Pues si cerráis los oíd.....	2
No vais a quedar ning.....	1

Deuda flotante

Cliente.—Usted, que es del comercio, señor Pipiolez, sabrá qué quiere decir deuda flotante.

Comerciante.—Ya lo creo; un buque hipotecado.

Baturradas

En la taquilla de la estación.—Deme V. un billete de tercera.

—¿Para dónde?

—¿Con que no la he dicho a mi mujer a dónde voy, y se lo voy a decir a V.?

* *

En un entierro.—Mira, Facio, para llevar a ese ricachón al camposanto van cuatro caballos *mu* majos; y a ti te llevará un burro y... gracias.

—Pus peor has de ir tú, que tendrás que ir a pié.