

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 15 DE FEBRERO DE 1913

NÚM. 42

Caridad, estéril

No hace muchos años que el que escribe estas líneas, llegó por primera vez, en el mes de Septiembre, a un pueblo importante de la provincia de Córdoba. Antes de penetrar en él, ya solicitaba su atención un soberbio edificio que descubría su masa de piedra sobre el caserío. Era un hospital. Piadosos varones del siglo XVII quisieron consagrar su cuantiosa fortuna a la construcción y sostenimiento de aquel benéfico asilo, que pregona desde entonces en la altura, la caridad de los bienhechores. Entramos luego en los extensos patios del establecimiento, cruzamos sus poderosas arcadas, recorrimos las amplias salas destinadas a enfermerías, las bien dispuestas dependencias, y después de oír el relato circunstanciado de las vicisitudes por que pasó la fundación, de las rentas con que entonces contaba para atender a sus fines propios y de los servicios que ofrecía a los convecinos indigentes, cuyos rostros amarillos y demacrados acabábamos de contemplar, salimos de allí entristecidos y preocupados.

Durante el invierno, según supimos, casi todas las camas del refugio estaban vacías. La sanidad del pueblo, cuya situación es inmejorable; el sosiego de costumbres morigeradas y la riqueza del término enclavado en una de nuestras zonas olivareras más productivas, dan en esa estación escaso contingente a la enfermedad; pero en el estío y en el otoño, las estancias son numerosas y el hospital estrecho. Uno tras otro, atasajados como fardos sobre las bestias, llegan entonces buscando amparo y curación los pobres enfermos, con los ojos hundidos y el cuerpo devorado por la calentura. ¿De dónde vienen? De los pagos insalubres; ya no les quedan fuerzas para seguir luchando con las intermitentes.

El riachuelo que baja saltando de la sierra se entumeció en el llano, y las aguas cristalinas perdieron su transparencia; los sencillos labriegos no saben a ciencia cierta decir por qué, pero aquellos terrenos húmedos en donde los carrizales y las juncias señalan la dirección de la corriente que busca perezosa al cercano Guadalquivir, son peligrosos; de entre aquellas frescas hierbas salen las fiebres que los han postrado. Bien lo saben por experiencia; llega

el verano, y mientras con extraña ironía el regato pasea por la llanura agostada su riente franja de verdura, ellos necesitan abandonar sus faenas, rendidos por la enfermedad. Y así un año y otro año: el paludismo insidioso paralizándolo brazos y minando existencias en la vega, y la junta de patronato solicita encasillando caquéticos en el hospital. Ya comprenderán nuestros lectores por qué en aquel día de Septiembre, salimos nosotros del edificio apesadumbrados.

¡Cómo no habíamos de sentir tristezas y preocupaciones al considerar que si los caudales dedicados a la fundación benéfica se hubiesen convertido al encauzamiento de las aguas estancadas y al drenaje de los terrenos malsanos, habrían podido evitarse en sus orígenes aquellas aflicciones; que con beneficio de la producción agrícola y de la riqueza comunal, sería posible conservar al amor y al sostenimiento de sus familias la salud y el esfuerzo de aquella desdichada milicia del trabajo empobrecida y macilenta; que las rentas consumidas en la costosa lucha con la enfermedad y con la muerte, hubieran bastado a prosperar y embellecer la vida; que la elegía pudiera ser himno y la noche alborada!

Profundamente amargas, ante ese ejemplo, fueron nuestras reflexiones, salvando respetuosamente la filantropía y la memoria de los fundadores de aquella institución.

“La boca es el médico del estómago”, dice un proverbio alemán; un médico capaz de todas las imprudencias, porque la boca es muy golosa. Para satisfacerla absorbemos con exceso alimentos que, si bien agradables al gusto, nos deparan crueles indigestiones.

Comemos demasiado. Un higienista célebre, el Dr. Tissot, decía a fines del siglo XVIII: “Se come más de lo que es necesario”. Hasta las personas frugales se acostumbran a una plétora de alimentación, a un régimen superabundante que les predispone a las enfermedades más graves: obesidad, reumatismo, gota, herpetismo, etc.

Por esto se justifican estas palabras del inglés Addison: “Cuando veo esas mesas atiborradas de manjares me imagino ver la gota, la hidropesía, la apoplejía y demás enfermedades emboscadas debajo de cada plato”.

Higiene social

.....

Siendo verdad que el anhelo de conservar la salud, combatiendo todas las causas que puedan quebrantarla y destruirla, ha sido un anhelo de siempre, el ideal más fervorosamente acariciado y perseguido por el hombre a través de las edades, es cierto también que la ciencia encargada de iluminar sobre este punto a la humanidad, la Higiene, puede decirse que no ha nacido como tal ciencia positiva hasta nuestros propios días. Las generaciones pasadas apenas si podían, pues, oponer a los padecimientos que las diezmaban otra cosa que su resignación. Todos sus sentimientos compasivos, sus deberes de confraternidad, quizá pueda decirse que estaban en este punto encerrados en una sola obra de misericordia: consolar al triste.

Se ha necesitado que las ciencias físico-químicas y las ciencias biológicas en el esfuerzo continuo de los gabinetes y laboratorios, engendren otras nuevas, como la Microbiología, venidas a la civilización después de las grandes incertidumbres y dolores que acompañan a las gestaciones difíciles y a los alumbramientos laboriosos; se ha necesitado el relampaguear de muchas inteligencias y el martilleo de muchas voluntades, la experiencia de los sabios y hasta la inspiración del genio, para que empecemos a comprender que es posible la redención y cuerda y meritoria la lucha; que el hombre ya emancipado de otras servidumbres puede y debe aspirar también a libertarse para siempre de un gran número de enfermedades, haciéndose dentro de cierta medida árbitro de la muerte, y que es indispensable para ello fijar a nuestros afanes otro norte y rumbo nuevo a la vida entera.

El antiguo aforismo, «mejor es prevenir las enfermedades que curarlas», que en cierto modo había venido expresando una aspiración irrealizable, tiene ya contenido científico y transcendencia práctica, y puede ser norma luminosa de constante aplicación a la conducta. Por eso los gobiernos con más o menos tesón y convencimiento, según el grado de cultura de los distintos países, toman hoy una parte activa en la lucha trabada con las infecciones que arruinan al organismo físico y social. Convencidos de la eficacia de los medios preventivos que la Higiene pone ahora en sus manos, y con la certeza de que es más hacedero y provechoso evitar diez enfermedades que curar una sola, no tienen reparo en poner al servicio de esa obra de preservación, todos los recursos de que puede disponer el poder público. Empleando crecidas sumas en el saneamiento de los terrenos pantanosos, ha logrado Inglaterra desterrar

de la metrópoli el paludismo, aun antes de descubrirse la influencia que ejercen en su difusión determinados insectos, e imponiendo con rigor el uso de la vacuna, ha podido Alemania proclamar su brillante y definitiva victoria sobre la viruela.

Esta tendencia y este propósito de aliviar los males, no mitigando los efectos, sino cegando sus fuentes, ha penetrado escasamente, sin embargo, en el pensar y sentir de las personas caritativas. Los poderosos a quienes la fortuna ha concedido el privilegio de poder remediar las aficciones ajenas con auxilios y donaciones espléndidos, parecen movidos todavía por los mismos sentimientos que guiaron a los bienhechores de aquel pueblo que hablamos en otro lugar de este número.

Por esa razón conviene, a nuestro juicio, que todos aquellos que puedan tener alguna autoridad para hacerlo, señalen a la caridad y a la filantropía la dirección en que deberían buscar hoy sus inspiraciones para hacerse más fértiles. Bueno es socorrer al enfermo, pero es mejor combatir las causas de enfermedad; en la hora presente, antes que en el hospital de variolosos, por ejemplo, debe pensarse en el instituto de vacunación; los establecimientos de baños-duchas populares y los servicios bien dirigidos de desinfección pública, pueden hacer innecesarios muchos sanatorios y clínicas; higienizar el taller y la casa, metodizar el trabajo y abaratar las subsistencias, será siempre más eficaz que proteger al obrero extenuado.

Y si apartándose de los males físicos, se toma en toda su plenitud y complejidad la vida social, los espíritus reflexivos descubrirán en ejemplos análogos igual orientación. En vez de ensanchar la cárcel, extender las instituciones de enseñanza y de educación moral; para cerrar el asilo de indigentes y pordioseros, abrir escuelas prácticas de artes y oficios, donde con aumento de la producción y alivio de las cargas encuentren, primero aprendizaje y luego obra, no sólo los ociosos errabundos, sino todos aquellos infelices maltratados por la naturaleza, que con error evidente se tienen a sí mismos por inútiles.

Esta nueva noción de la caridad y de la filantropía hace más complicado su ejercicio, pero también más meritorio. Dejar caer una limosna en la mano del mendigo que la pide con voz plañidera; ofrecer albergue y asistencia al desvalido sin inquirir ni remover las causas del desvalimiento; abandonarse a la corriente en vez de remontarla, es sin duda una manera fácil de mostrar desprendimiento y humanitarismo, pero no es la mejor. Para adaptarse a las exigencias de estos tiempos, hay que hacer la generosidad más indirecta, más impersonal y previsora, solicitar el concurso cada día

más necesario de la ciencia, unir al filántropo, el higienista y el sociólogo y aguzar el ingenio, para hundirlo como un escalpelo en las miserias de la vida buscando sus raíces. Así, no solamente se liberta del vicio, de la pobreza o de la enfermedad a los desheredados a quienes se quiere levantar y ennoblecer, sino que se hace refluir el bien sobre los mismos que lo derraman. El amor ciego podrá purificar las almas, pero la lucha con el dolor humano las templea y el triunfo es quien les pone alas.

y los enfriamientos, es un ejercicio que excita la circulación, aumenta la capacidad pulmonar, conviene a los obesos, a los tímidos y a los misántropos, presta fuerza a los músculos y da soltura y gracia al cuerpo.

El ciclismo, encerrándose en los límites racionales se convirtió en *sport* agradable, que brinda a largas excursiones campestres y acorta distancias urbanas llenando quizá una función social. La bicicleta domada, se democratizó; fué el caballo del pueblo...

Pero ha venido el automóvil, nuevo Pegaso de los poderosos, y la obstinación de la velocidad recomienza; el antiguo *recordmen* imprudente ha sustituido el *chauffeur* disparatado; estamos en plena locura.

La higiene no tiene acaso datos suficientes para formar una opinión definitiva y dictar un fallo autorizado por la experiencia, sobre el nuevo medio de locomoción, que por otra parte, es probable logre grandes perfeccionamientos; pero si no puede todavía formular un juicio respecto al uso, puede desde luego sentar su protesta contra el abuso, que de ordinario le sigue muy de cerca. Aparte accidentes peligrosos que han ocasionado ya muchas víctimas, es indudable que la intranquilidad que produce la dirección y el funcionamiento de las máquinas en una marcha desatentada y azarosa, la embriaguez de la carrera y la trepidación continua, pueden dejar profundas huellas en el sistema nervioso, comprometer funciones tan importantes como las del corazón y los pulmones y determinar a la larga enfermedades de la medula análogas a la que con el nombre de *spine-railway*, han señalado ya neurologistas norteamericanos.

Los devotos del automóvil harán bien, por esas razones no más que apuntadas, en moderar sus ímpetus para rehuir consecuencias deplorables. Una velocidad de 20 a 25 kilómetros por hora, que consienta viajes apacibles y detenciones prontas en los casos en que sea necesario evitar obstáculos imprevistos, es bastante para que puedan rendir culto a la moda sin quebrantar su salud ni atropellar al prójimo. Para qué necesitan forzar los motores si, después de todo, casi todos ellos van siempre muy de prisa porque no tienen qué hacer en ninguna parte.

La humanidad, a medida que ha ido aumentando en número, no ha podido atenerse al solo dictado de la propia conciencia ni a los deberes morales del respeto mutuo. Hase visto obligada para vivir a imponerse reglas conforme a la necesidad de los pueblos. Costumbres basadas en el buen sentido y en la equidad, leyes escritas emanadas del poder supremo o mecanismos jurídicos, más o menos artificiales o sabios, que tienden a establecer los límites de la libertad individual, para que la libertad de cada uno no desconozca o perjudique a la libertad ajena.

EFEMÉRIDES

FEBRERO 1902

Día 9.—Muere en Santiago, el notable poeta gallego Alberto García Ferreiro.

Día 13.—El Gobierno del Canadá acuerda con el inventor Marconi reducir a diez centavos por palabra la tasa de los despachos transmitidos a Europa o de Europa al dominio por medio del telégrafo sin hilos, a cambio de la subvención que le concede para instalación de las Estaciones.

Día 18.—Un sindicato de capitalistas ingleses logra del Gobierno griego la explotación de los manantiales de petróleo de la isla Zante e islotes próximos.

Día 20.—Un enorme oleaje, ocasionado por el reflujo, barre parte de la Costa de la República del Salvador, destruyendo siete pueblos.

Día 27.—Muere en Lisboa, el almirante Baptista Andrade.

La bicicleta y el automóvil

(INSTANTÁNEA)

Después de la bicicleta, el automóvil, después de la fiebre, la demencia. Hay que correr, hay que volar, hay que conseguir lo imposible: cada uno debe llegar a todas partes antes que todos. La agilidad de los músculos cede ante la rapidez de las máquinas; el *sport* se ha hecho vértigo. ¿Son éstas aberraciones de la humanidad? ¿Es el signo de los tiempos?

Los higienistas discutieron ampliamente el pro y el contra del ciclismo, desde el punto de vista de la salud; al principio, el campo parecía dividido; pero a la postre se consiguió un acuerdo casi unánime. El uso de la bicicleta sin la manía del *record*, sin las exageraciones de los profesionales, evitando las actitudes viciosas

CUARTILLA REMITIDA

Joaquín Costa

Con motivo del segundo aniversario de este gran orador, el buen literato Pío Baroja publicó en un periódico de la corte una carta-artículo, en la que manifestaba que Costa era un egótico y soberbio.

No hemos de confesar lo contrario, ni afirmar lo que Baroja dice. Pío lo habrá conocido y estudiado y de su estudio fisiológico deduciría lo que opina de Costa.

Egotismo, ¿quien no tiene parte de egótico? El egotismo, para mi modo de pensar, es una de las cualidades que guardan analogía y una enorme paridad con el amor propio del que todos tenemos gran dosis inyectada en nuestras venas. La sangre que cual savia purificadora recorre nuestro cuerpo tiene conglomerados de amor propio y cuando nos lesionan en él nos irritamos y ensoberbecemos comparándonos con los más eminentes y sabios, aunque seamos obtusos en extremo.

No llamaré sabio a Costa, aunque de tal se le puede calificar (1), pero sí se le puede conceder que fué una inteligencia grande y que su muerte dejó imperecedera memoria en el mundo de los *hombres*.

El egotismo y la soberbia en Costa no le restaban simpatías, porque fué un *hombre* en toda la extensión de la palabra, y los hombres, por regla general, somos egóticos y soberbios.

M. FERNAN REY.

DERECHOS Y DEBERES

✓ Bueno es ejercer un derecho, pero mejor aún cumplir un deber.

C. Nocedal.

✗ Al lado de cada derecho de que se puede disfrutar hay siempre un deber que cumplir.

Jovellanos.

✗ El derecho y el deber son como las palmeras; no dan fruto si no crecen uno al lado del otro.

Lamennais.

(1) N. DE LA R.—Para nosotros fué el insigne aragonés admirable sabio.

INDICACIONES

Fomento interurbano

Construido el muro de San Lorenzo y próximo a terminarse el puente de piedra sobre el Piles, que ha de unir directamente el moderno barrio del Arenal y la incomparable aldea semiurbana de Somió, es absolutamente indispensable acometer grandes mejoras de ornato, urbanización y embellecimiento general en toda esa extensísima zona que comprende lo que queda dentro de las líneas formadas por el *Campo Valdés*, calles de Cabrales, Menéndez Valdés, Uria y carreteras de Villaviciosa y La Guía hasta Somió.

Todas las poblaciones, aun de mediana importancia, hacen esfuerzos sobrehumanos para reformar lo viejo que en ellas existe, susceptible de mejora, y para formar grandes y nuevos barrios a la moderna.

Gijón, pueblo de inmejorables condiciones naturales, de muchos envidiadas y por todos reconocidas, puede, con sólo preocuparse con interés de ello, convertirse en una ciudad de primer orden en lo que a su estructura urbana y material se refiere, como complemento de la incalculable importancia económico-industrial que está llamado a tener.

Como toda obra, por grande, por colosal que sea y por difícil que parezca, lo primero que necesita es iniciarse, e iniciarse de modo que los buenos resultados se noten cuanto antes para que por ellos se avive el entusiasmo, despertando energías y moviendo voluntades, de ahí que indiquemos el barrio del Arenal como punto de iniciación de una serie de reformas y mejoras por las cuales, la villa que se extiende en dilatadísimo perímetro, se vaya formando con arreglo a un plan razonado que satisfaga cumplidamente las necesidades de la circulación y los preceptos del arte y de la Higiene.

En síntesis: que tomando por base la gran avenida de D. Rufo Rendueles, se estudie el trazado, combinando las actuales alineaciones o con líneas nuevas, de una gran vía que, pasando por el Coto de San Nicolás y los barrios en formación de la zona Sur, llegue a La Calzada, con una bifurcación que se introduzca hasta el barrio del Carmen, por la calle de Alvarez Garaya.

Todo eso debe acometerse sin esperar a que un plano oficial de población quede autorizado por la superioridad, porque de esperar eso habría que gastar sendos millones en derribos, y aun así sería tarde.

Y volviendo a ver el asunto por el lado más práctico y de mayor urgencia, hemos de ratifi-

carnos en nuestras manifestaciones, oponiéndonos a que se haga nada que pueda aumentar los inconvenientes para que la calle de D. Rufo Rendueles sea amplísima en toda su longitud.

Hay, según parece, una Comisión municipal del Muro de San Lorenzo. La tal Comisión fué nombrada para inspeccionar esa obra y para estudiar en todo caso las obras de su defensa contra el mar; pues esa Comisión es la llamada, por extensión, a estudiar, gestionar, implantar, hacer, en fin, todo cuanto se precise para que el barrio interurbano Arenal-Somío sea cuanto antes convertido en magnífica residencia veraniega, en estación balnearia de primer orden.

Ya antes de ahora hemos indicado la conveniencia de estudiar la construcción de un *soberbio Palacio-Casino*, con las necesarias dependencias y servicios para bañistas y *touristas*, Centro de gran moda, rotondas, jardines, parque, etc.

Mas, mientras se llega al maduro estudio de ese proyecto, bueno será ir haciendo más atractiva, cómoda e higiénica esa parte adosada a la playa, donde los veraneantes puedan vivir en colonia y donde puedan, sin salir de allí, si así les place, disfrutar regalada vida de ciudad y los naturales encantos del mar y del bello paisaje que lo circunda.

Impónese, pues, dotar las calles comprendidas en ese perímetro, de buen pavimento, portland, asfalto o cualquier otro cemento consistente; cerrar con buenas verjas o paredes decoradas todas las huertas y solares que por allí existen; instalar kioscos de necesidad, urinarios, amén de un completo servicio de riego, limpieza y policía, para conservar en perfectas condiciones higiénicas las calles y cuidar del buen orden entre el vecindario.

Una vez colocadas la balaustrada y las columnas del alumbrado sobre el muro y terraplenada la parte interior, dentro de la alineación que en definitiva se fije, muy bien pudieran instalarse, interin no se levanten allí nuevos edificios, bonitos pabellones de elegante y sencilla construcción, por los distintos Círculos y Sociedades de recreo, que tendrían en la playa durante la temporada de primavera al otoño, el más delicioso sitio de reunión de socios y sus familias, dando a aquel ameno lugar un viso de distinción y alegría grandes, completando todo ello con aquellos elementos de diversión y espectáculos públicos adecuados que las empresas particulares establecerían sin pérdida de tiempo y seguras de hacer buen negocio.

La precitada Comisión, de acuerdo con el arquitecto municipal, estudiarían todo cuanto se refiere a construcciones, apertura, trazado de calles, conservación y embellecimiento de las actuales.

Porque el cargo de edil, ello lo dice, obliga a eso y mucho más; la misión edilicia, pues que es administrativa, consiste también en promover, fomentar, crear lo que se ha de administrar para administrarlo bien.



EL BOSQUE

En dulce calma y en verdor fecundo,
obscuro el bosque y solitario crece,
y dulce alivio su quietud ofrece
del alma triste al padecer profundo.

Quando del aura el soplo vagabundo
ni agita el aire ni las hojas mece,
¡es tan grande el silencio, que parece
reinar allí desde que el mundo es mundo!

¡Y aquella paz tranquila y sosegada,
aquel verde crepúsculo adormido,
aquel recinto que el misterio llena,
son como el mudo reino de la nada
donde en eterno sueño sumergido
olvida el corazón su eterna pena!

ATAULFO FRIERA.

1890.

(Publicado en la «Ilustración Española y Americana».)



PENSAMIENTOS

La primera condición de una buena salud es una vida fundada por el trabajo, ennoblecida por buenas acciones y sanas alegrías.

La ambición de la mujer moderna es igualar por la razón a los que nuestras abuelas se limitaban a dominar con la sonrisa.

Es menester haber vivido largo tiempo fuera de su país para concebir toda la felicidad y todo el terror que puede causar el solo aspecto de una carta de familia.

Un contrato de matrimonio es, en la mayoría de los casos, un compromiso de vivir juntos.

Las mujeres tienen más alma que talento y más discernimiento que tacto.

Hay una especie de favores que llegan siempre. Son los que se esperan de la fortuna a cambio de las acciones honradas que se adelantán.

El que verdaderamente ama, nunca mira su provecho.

✕ Al orgullo le sigue la desgracia.

DE COSAS VARIAS

LEMAS CÉLEBRES

De familias nobles españolas.

Ram.—*Sapientia est spetiosior sole et super omnem dispositionem stellarum* (La sabiduría vale más que el sol y está por encima de las esferas).

Rates.—*Para siempre jamás.*

Regla.—*Malo mori quam fœdari* (Morir antes que perjurar).

Tamayo.—*Su poder es infinito, así al grande como al chico.*

✕ **Teijeiros.**—*En defensa de la fe, yo la vida perderé.*

Torre Ordaz.—*¡Oh qué mal paso!*

Trelles.—*Si ergo me queritis, sinite hos abire.*

Trevino.—*Non omnibus addire Corinthum* (No es para todos).

Unzueta.—*Todos magnánimos.*

Valdivia.—*La muerte menos temida da la vida.*

La sal en el organismo humano

El ser humano posee incorporado a sus tejidos, en su circulación y en sus líquidos, «un stock» de cloruro de sodio que se estima en 200 gramos y que es necesario al buen funcionamiento de sus varios órganos.

La sal excita y activa la digestión. Excitando la secreción de la saliva y el jugo gástrico. Hay razones químicas y fisiológicas que demuestran que si comemos sal no es solamente por placer, sino también por necesidad; de lo que se deduce que si la sal es un condimento agradable, es, además, un alimento indispensable.

Conservación de las flores

No hay más que tenerlas en una vasija en donde se hayan disuelto cinco gramos de sal de amoníaco por cada litro de agua. Merced a este procedimiento se conservan las flores durante quince días con su primitiva frescura.

La vida del nogal

He aquí una frase muy propia para felicitar a nuestros amigos en el día de sus cumpleaños: «Te deseo que vivas tanto como un nogal.» Y como el nogal, según todos los cálculos, resiste novecientas primaveras, la felicitación no puede ser más halagüeña.

Loción contra las ojeras

Poner a maceración, durante seis días, 50 gramos de sumidades de romero en dos litros de agua destilada. Transcurrido este período, añadir 50 gramos de agua de rosas y otros 50 de aguardiente superior. Practicar a menudo lociones con dicha mezcla.

La telegrafía sin hilos

Los sistemas Marconi y Telefunken son los más usados. Existen actualmente 35 estaciones costeras en Inglaterra, 23 en Italia, 15 en Alemania, 13 en Rusia, 7 en Dinamarca, 5 en el Japón, 4 en Méjico, 4 en Noruega, 4 en las Indias occidentales, 3 en Chile, 3 en Holanda, 3 en Austria Hungría, 2 en Uruguay, 1 en Bélgica, 1 en el Brasil, 1 en Gibraltar, 1 en Malta y 1 en Rumanía.

Por lo que hace a las estaciones flotantes sobre los buques, Inglaterra cuenta 36, Alemania 65, Holanda 15, Italia 15, Bélgica 10, Japón 10, Rumanía 5, Dinamarca 4, Rusia 2 y Noruega 2.

Si a éstas se añaden aquellas de que no tenemos datos, se ve que la telegrafía sin hilos va de día en día progresando.

Del mundo sideral

La tierra es un globo de 40 000 kilómetros de circunferencia. Saturno con sus tres anillos, es 715 veces mayor que nuestro globo. El brillante planeta Júpiter es 1.234 veces mayor que la tierra. Pero el sol es 1.270.000 veces mayor que ella.

La luna está cerca de nosotros, pues se halla a 90.000 leguas, pero el sol dista de nosotros 37.000.000 de leguas: una bala de cañón llegaría a él al cabo de 9 años y $\frac{3}{4}$; un tren expreso emplearía más de diez mil años.

El musgo de los bosques

El musgo que tapiza los bosques de abetos tiene la propiedad de absorber grandes cantidades de agua. Un trozo de este musgo que medianamente seco pesa 200 gramos adquiere después de una gran lluvia 1.200 a 1.500 gramos de peso.

Expuesto este trozo así empapado en lugar ventilado y seco, tardó 24 horas en perder 800 gramos de peso y varios días los 200 restantes hasta quedar reducido a su primitivo peso de 200 gramos. Un bosque de 50.000 hect. tapizado de este musgo sin contar el que haya en los árboles absorbe millón y medio de metros cúbicos de agua después de una fuerte lluvia; agua suficiente para llenar un canal de 15 kilómetros de largo, 20 metros de ancho y 5 metros de profundidad. Por esto puede apreciarse cuan útiles son los bosques para evitar las inundaciones debidas a las tormentas.

— — — — —

Quando el juez decide después de haber oído no más que a una de las partes, la sentencia podrá ser justa, pero el juez no lo es en modo alguno.

Séneca.

ECOS Y NOTAS

Certamen infantil

Respondiendo a levantados propósitos de intensificar la cultura patria, interesando a la niñez en esa hermosa Obra, nuestra Revista prepara la celebración de un Certamen infantil, por el cual se concederán importantes premios a temas que versen sobre Agricultura, Comercio, Industria, Navegación, Higiene, Bellas Artes, Literatura.

Sin que estos sean los temas definitivos, los enunciamos para dar ligera idea de lo que el Concurso será y de la finalidad que con él se persigue.

Un jurado, compuesto de personas de reconocidas aptitudes, examinará los trabajos que se presenten y los discursos que por los niños se pronuncien, adjudicando a los de más mérito el premio merecido.

Esta es en principio la idea del Certamen infantil que CULTURA E HIGIENE se propone organizar, para en breve, confiando en que no ha de faltarle el concurso moral de todas personas amantes del progreso intelectual de nuestra patria.

Nuestras advertencias

Ante la Real Academia de Medicina, y en una de las sesiones literarias, el Sr. Espina, haciendo mención del *Congreso internacional de Tuberculosis, de Roma*, hizo constar que en dicha Asamblea se estudió esa enfermedad en sus aspectos profiláctico y médico; que la luz solar es el factor principal de su profilaxis; que no decrece desgraciadamente la cifra de mortalidad por tuberculosis; que el alcohol y el tabaco son dos agentes que favorecen su desarrollo, en tanto que la sal y el azúcar son beneficiosos; que la tuberculosis no da inmunidad; y que ni la primera tuberculona de Koch, ni las que la han seguido, ni los sueros, arsenicales, sales de cobre y demás modificadores farmacológicos constituyen un tratamiento específico del estado morbo en cuestión.

Son en verdad desconsoladoras las manifestaciones transcriptas, porque revelan que la tuberculosis, ese azote de la Humanidad, una vez iniciado en el individuo se hace punto menos que incurable.

Ya lo sabe el lector, solo la defensa previa del organismo mediante una buena nutrición; el sol como profilaxis y abstención del alcohol y el tabaco, son los mejores preservativos del terrible mal que causa tantísimas víctimas, sobre todo en la juventud.

Adelante

Ha causado excelente impresión la noticia dada por nosotros referente a los *Boy scouts*

que se van a organizar en la Sociedad de Cultura e Higiene de esta villa.

Hay mucho elemento joven de la clase obrera que ingresará en esa Sección de cultura física a la cual darán también un numeroso contingente los alumnos del Instituto, Escuelas de Comercio e Industrias y de otros Colegios particulares.

Ultimados que sean todos los detalles de preparación, reglamento y medios de organizar las campañas y viajes de exploración, el presidente de la Asociación de Cultura, Sr. Escolar, invitará a cuantas personas se sabe que simpatizan con tan patriótica idea, a que asistan a una reunión donde se acuerde constituir los *Boy scouts* gijoneses, y que ha de celebrarse en la Sociedad de Cultura.

Son estas instituciones poderosos medios de enseñanza, de educación física, de compenetración social y de amor a la naturaleza, al estudio y conocimiento del país en su agricultura, monumentos, topografía y distintos aspectos que en el orden de la industria y la producción ofrecen las regiones que se visitan en exploraciones colectivas.

Tienen además, y puede que ello sea lo más importante, la finalidad de procurar a los jóvenes acometividad para las luchas por la vida, aumentando resistencias físicas y fortaleciendo su valor moral.

Es, pues, de esperar que en esta villa arraigue la simpática institución que se va a implantar.

¡Españoles, alerta!

En nota bibliográfica sobre el Movimiento natural de población de España en 1906, impreso en 1911 y que nos fué remitido por la Dirección General del Instituto Geográfico y Estadístico, se consigna, que el beneficio para la población fué en dicho año de 151,267 individuos, por haber excedido en dicha cifra los nacimientos a las defunciones; que murieron 8,068 de fiebre tifoidea (538 más del sexo femenino), 3,512 de viruela, de tuberculosis pulmonar, 27,374, y de difteria, 3,390.

Total unos 42,344 españoles arrancados a la patria por enfermedades que la ciencia sanitaria ha declarado evitables.

Aterra pensar la pérdida de ese contingente que supone el de una población casi como la nuestra.

Y, mientras, España se divierte en toros y bailes, olvidándose de los problemas de la Higiene y haciendo casi ciega y sistemáticamente todo lo que está en contraposición de lo que aquella sabiamente aconseja.

Y así pagan caro tanta obstinación.

Cunda el ejemplo

Copiamos de «La Correspondencia», la siguiente noticia telegráfica que le enviaron desde Ferrol al importante diario madrileño y que dice:

«En Carranza se ha inaugurado una Sociedad, cuyos fines merecen ser elogiados.

Por virtud de sus estatutos se obligan los asociados a no asistir a las corridas de toros, a no jugar a los naipes, ni consumir tabaco y bebidas alcohólicas.

Los ingresos que obtenga se destinarán a celebrar anualmente la Fiesta del Arbol y a organizar excursiones por la provincia, a suministrar a los niños pobres ropas en invierno y auxilios, en casos de enfermedad, y a establecer una biblioteca y adquirir aparatos científicos.»

Según se ve, la preconizada regeneración social encuentra eco en el alma del pueblo y se traduce en hechos prácticos.

Vale más tarde que nunca.

Congresos

VII Congreso francés de Cinecología, Obstetricia y Pediatría.—Se celebrará en Lila, del 21 al 29 de Marzo de 1913. Se discutirán las ponencias siguientes:

Corioepiteliomas.—Ponentes: Dres. Pollosson, Proust y Bender.

Quistes del ovario y embarazo.—Ponentes: Dres. Puech y Vanverts.

Evolución de la tuberculosis en los niños de pecho.—Ponentes: Dres. Cruchet y Frœlich.

Secretario general del Congreso: Dr. Oni, rue Solterino, 201, Lila.

* * *

III Congreso nacional de Obstetricia, Cinecología y Pediatría.—Tendrá lugar en Valencia, del 20 al 25 del próximo mes de Abril. Los temas de discusión serán: *Concepto moderno de la intoxicación gravídica, Tratamiento del cáncer uterino y Parálisis infantil*, siendo los ponentes los Dres. Aguilar, de Granada; Recasens, de Madrid; Fargas, de Barcelona; Candela, de Valencia; Criado, de Madrid, y Gómez Ferrer, de Valencia.

Nombramiento

Ha sido nombrado director de la consulta de cirugía ortopédica del Hospital del Niño Jesús de la corte, el distinguido paidópata don Aurelio Martín Arquellada.

RESPONSABILIDAD PENAL

El primer castigo del culpable es que su conciencia le juzga y no le absuelve nunca. — *Juvenal.*

Odia el delito; compadece al delincuente.

C. Arenal.

Tan lleno está siempre de recelos el delincuente, que el temor de ser descubierto hace tal vez que él mismo se descubra.

Shakespeare.

LECTURAS FESTIVAS

Un caballero estaba de visita en casa de unos amigos.

Juanito, niño de cuatro años, se pone a gritar de un modo desaforado. y su madre trata de excusarle:

—¡Ah, señora! No se apure usted, dice el caballero en cuestión; a mí me gustan los niños cuando gritan.

—¿De veras?

—Sí, señora; porque entonces se los llevan.

Uno que jugaba al monte
Al verse ya desplumado
Se marchó desesperado
A quejarse a un polizonte.

Pero con calma octaviana
Le dijo el municipal:
—Eso de monte es rural,
Yo soy policía urbana.

—¿Qué diferencia hay entre la coqueta y la que no lo es?

—La que no es coqueta tiene corazón, y la coqueta una caja de fósforos.

—Entonces, la coqueta tendrá más fuego....

—Justamente; para cien fumadores...

Pronto, prima de mi vida,
nos podremos ya casar;
le pido dispensa al papa
y la despena a papá.

—¡Cómo! ¿Ha muerto el enfermo?

—Sí, señor doctor.

—¿Ha tomado la medicina?

—Sí... Pero como dijo usted que se menease antes, en una de las sacudidas que le dimos ha expirado.

El literato Alcocer,
alabado su saber,
gritaba con tal exceso
que se le llevaron preso,
y así se dió a conocer.

Defendíase un bandido, alegando que le era imposible resistir al instinto de robar.

—Una cosa parecida me sucede a mí, le dijo el juez lord Brasfield: que en presentándome a un ladrón, no puedo resistir al instinto de mandarlo ahorcar.