

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 14 DE JUNIO DE 1913

NÚM. 59

DE NUESTROS COLABORADORES

A Pin el Ajustador

CARTA XI

Amigo Pin: ya sabes que hay quienes dicen que la perdición de los hombres son las mujeres, y que la mitad de los males que ocurren en el mundo, son culpa de ellas. Pero ese es un ingrato decir: tú no lo creas; y si lo crees, no lo digas; y si lo dices... que no salgas arañado.

¡Que haya quien así las juzgue! ¡Tratarlas así! ¡Angelitos! ¡Ellas, tan calladas, tan sumisas, tan amantes, cuando esconden las uñas!

No, no: ni tú, ni yo hemos de enemistarnos con la más cara mitad del género humano; con la obra más hermosa de la naturaleza. Y hablando en serio de ellas, ellas en todas las humanas virtudes nos apoderan.

Ahora que, si yo busco y rebusco, para hallarles remedio, las deficiencias de vuestro vivir, o las culpas de vuestras infelicidades, no es justo que de mis reprimendas se escapen ellas de rositas, pues, por perfectas que sean, sitio habrá por donde poder cogerlas. Quiero decir, que algunos lunares, algunas faltillas les podrá encontrar una crítica apiadada.

Hoy, pues, te libras tú del chaparrón, y hasta podrás bañarte en agua de rosas, vengándote de las guasas que otras veces te gastó Conchita a costa de mis cartas. Hoy pienso buscarle las cosquillas a tu novia.

¡No pongas esa cara! Eso de buscar las cosquillas, es también un decir: significa que pienso hacerle ver sus defectillos, aun a trueque de que me conteste con algunos mohines de incomodo.

¡Pues, no, que no! ¡Tanto predicaros a vosotros; tantos sermones; tantos consejos; tantas culpas como se os echa en cara, y, a ellas nada! ¡Como si con ellas no rezase los principios de la higiene, las formas de la urbanidad, los deberes de cultura!

Si ellas son las que infunden vuestro carácter; la motivación mayor de vuestra voluntad; la palanca poderosa que mueve todo vuestro psiquis; si ellas desempeñan el papel principal en la vida proletaria, a ellas habrá que dirigirse, acaso antes que a vosotros, con esas enseñanzas.

Tal vez me digan algunos que la mujer no necesita de esas lecciones, porque su misión en el hogar es misión de amor y que el amor suple todas las deficiencias. Mas, no hay tal cosa; pues el amor no sabe hacer una infusión aromática, no sabe aplicar un vendaje, no sabe cocinar, no sabe lo que es asepsia en una casa, y sobre todo, no sabe expresarse, por intenso que sea, a la altura de otro amor, tal vez más frío, pero más culto y de otras delicadezas.

Yo conozco muy bien lo heroico, lo sublime, lo inagotable que es el amor en las esposas proletarias. Para mí, no hay mártires, ni diosas, ni santas, cual lo son vuestras madres y vuestras mujeres, pero—me dan dolor mis reparos—son algo ignorantes; están deficientemente educadas; no han caminado en una línea de cultura relativa a la vuestra, y así, las pobres, aunque os aman mucho, no saben, no tienen medios para reteneros en su cariño.

Y esas deficiencias de educación ¡tropiézanse tan al paso en la vida diaria y vulgar de la familia! ¡hiérese tantas veces el amor en las rudezas de los hogares pobres, que acaba muchas veces por huir de ellos, dejándolos en su mayor desgracia!

Repara tú mismo en algunos de esos detalles, y dime cuánto influyen en la felicidad de tu casa.

Tu madre no sabe guisar las patatas más que de una manera, la misma que sabía tu abuela y la misma que aprendió tu bisabuela cuando en Europa fueron conocidas las patatas. Para las judías, no sabe más que un aderezo, otro para el pescado, y condimentada en el mismo guisote coméis siempre la carne. Ante esa rutina, ante el desconocimiento de las mil maneras, no más caras, de cocinar esos mismos platos, tu padre, ya inapetente, se cansa, se aburre de vuestra mesa, va a ella sin ilusión y más de cuatro veces se quedó a comer donde no debiera, ilusionado con otras patatas u otras judías, sólo por ser de otra receta culinaria.

De ahí las disputas y los disgustos; de ahí que, cansados vosotros de esos eternos guisados, exigis y coméis sólo fritos, lo que incomoda a vuestras madres, porque resulta muy caro y no llega para tal comer el dinero de la quincena.

«Hombre, me alegro infinito»—exclamaba un amigo de Trubia, un día en que yo me lamentaba de los destrozos que hacía en las

patatas el pintón—; «ojalá no se coseche ni una. Desde que me destetaron, solo patatas guisadas vengo comiendo, y ya estoy de ellas, hasta aquí.»

Y aunque yo me reía de su decir, en mis adentros compadecíale mucho, pues si en la hora de comer no hay puesta alguna ilusión, el taller se viene encima y rinde el trabajo como castigo de una eternidad.

Hay que dar atractivos a la mesa, atractivos a la casa, y en todos los momentos debe hacer atractiva su compañía la mujer. Y a cuenta de esto, si hasta aquí fué el varapalo para tu madre, ahora es tu novia la que tiene que aguantarlo.

Porque tu novia—ponte delante y cógele las manos—en cuanto te consideró novio formal y marido asegurado, se abandonó un tanto en los esmeros de su persona, y no se cuida ya de presentarse a tí, mal vestida y peor aseada.

Piensa que sólo tiene que hermosearse para salir a paseo los días de fiesta, lo que más parece preocupación por el concepto de aquel público que por el tuyo, y más esmeros pone en que sus trapillos y pelendengues sean de moda que no en que te embellezcan a sus ojos.

Por esa desaprensión, más de cuatro tardes te la encuentras despeinada, vestida de pingajos y calzada de unas zapatillas en chancleta, viejas y deshilachadas, y no te quiero decir de qué facha sale algunas mañanas a la fuente.

Ya sé yo que ahora no son muy peligrosos esos abandonos, pues tú la miras con ojos de enamorado, que no reparan en tanto, pero no sabe ella lo mal que hace en acostumbrarte a verla así, ya de novia. No sabe que pasada vuestra luna de miel y cuando en las escaseces del hogar aparecen los primeros enfados, esos descuidos de la esposa contribuyen a que el marido se detenga poco en casa.

Lo he reparado muchas veces, mira; y tras una esposa aseada y cuidadosa en su sencillo vestir, que pone esmeros en su modesto calzado y se presenta peinada a todas horas, he adivinado siempre un obrero amante y un hogar plácido.

Yo no comprendo cómo tan pronto renuncian las esposas proletarias a afirmar su belleza y a sostener ante el marido sus encantos. Será que nos crean en el amor y en la ilusión tan constantes como ellas; no saben lo fácilmente que nos distraemos ante cualquier coquetería.

Desde «La Libertad» de Vitoria, le decía yo a tu madre, cuando tú eras todavía un niño, que no era ella la más llamada a quejarse de las escaseces del jornal, ya que con sus in-comodos no había de aportar cosa alguna al presupuesto quincenal y en cambio contribuiría a agriar más el carácter de tu padre. Cuanto ma-

yor es la pobreza de una casa, mayores esfuerzos tiene que hacer la esposa para disimularla.

Cuando la esposa no sabe resignarse, no sabe amar el marido. Cuando la mujer no habla más que de sus apuros pecuniarios, de la carestía de las subsistencias, del déficit quincenal que va acusando la cartilla, ¡la malhadada cartilla!; cuando el obrero encuentra al llegar a casa palabras de disgusto y aires de mal humor, huye de casa peor humorado que entró en ella, y busca distracción en el café o en la taberna.

No debe la mujer sembrar cizaña en su casa, contra el patrono, contra el maestro del taller, contra la sociedad o los gobernantes. No han de ser ellas quienes os inviten, quienes os animen a la huelga; pero si ésta se impuso y en ella se ha llegado a las mayores privaciones y amarguras, no deben ellas abrumaros llorando lástimas, no deben condolerse y deben ser las últimas en rendirse.

Dile todo esto a Conchita; ahora aún es tiempo, no sea que se convierta luego en una de esas chicharras, una de esas carracas domésticas con las que Dios condenó a algunos pobres obreros. Dile que cuando vuelvas a casa, del taller, quieres oír su canto ya desde la escalera: que quieres verla cuidando las macetas de la ventana, mimando vuestros canoros pajari-llos; riendo siempre, y siempre encantada de una vida que jamás puede ser triste, ya que la comparte contigo.

Pero, no, no. Mejor será que le mandes esta carta y que no le digas nada, pues ahora caigo en la cuenta de que, si tú dices... y ella te dice... y tú preguntas... y ella promete... y si con todas estas cosas se avivan vuestros amores y entusiasmos, me parece a mí que ante vuestras expansiones, quedaré yo haciendo un papel un tanto desairado.

Procura, eso sí, desenojarla conmigo: dale mis afectuosos recuerdos, y recibe otro abrazo de tu amigo

MARIO GOMEZ.



Todos los sistemas sociales y políticos imaginados por los filósofos, exigen una condición "sine qua non", para dar el fruto que sus creadores han pretendido; que se practiquen con sinceridad; que dentro de ellos cumpla cada cual con su deber. Si este sentimiento del deber no existe, si no hay rectitud en las intenciones, el sistema, por bueno que sea teóricamente, se falsea en la práctica; queda expresado en las constituciones y las leyes, pero no se realiza en los hechos. Los sistemas resultan todos malos si falta la sinceridad en el elemento humano. En cambio, la bondad en el individuo atenúa y aun anula en muchísimos casos, los defectos de las leyes escritas.

POR LOS BOY-SCOUTS

Explicaciones que ampliaremos

Hemos recibido un escrito firmado por don S. Ganado de Ardura, en el cual revélase cómo se apasionan los ánimos por cosas triviales y por motivos que sólo existen en la imaginación de gentes dominadas por un sectarismo exaltado, que les impide ver con serenidad de juicio los actos ajenos, así éstos se inspiren en la lógica más perfecta y en el buen sentido que deben presidir una Asociación educativa recientemente implantada entre nosotros.

No dimos cabida a dicho artículo por haber llegado a nosotros cuando ya estaba ajustado el número anterior y no teniendo ya en esta verdadera oportunidad por referirse a un incidente periodístico atrasado.

Sirvan las anteriores líneas de explicación al autor del escrito de referencia y sepa que le daremos personalmente cuantas nos exija, reconociendo desde luego la rectitud de sus intenciones al ocuparse de los Boy-scouts, importados a España por el capitán Irardier, e implantados en nuestra villa por el presidente de la Sociedad de Cultura, e Higiene don Valentin Escolar.

Ante el hecho de ser la Asociación de Cultura la entidad que acogió en su seno a los *Exploradores* y siendo su presidente persona tan culta y discreta, creemos que sobra toda suspicacia e interpretación maliciosa de las altas miras en que tanto el Sr. Escolar como la Sociedad de Cultura se inspiraron al crear aquí la hermosa *Institución cívica, educativa*, en sentido físico y moral, de la juventud.

Lamentando que sea tan frecuente el achaque de combatir a priori las cosas nuevas, sin tomarse el trabajo de estudiarlas y conocerlas a fondo para que los juicios que se formulen, así sean contrarios, estén debidamente fundamentados, prometemos continuar nuestra campaña propagadora en favor de los *Boy-scouts*, suministrando toda clase de notas informativas que expresen el verdadero carácter, organización y tendencia de la tan debatida Institución.

LO QUE CANTAN

Hartos de la prosa vil de este mundo traidor, y dejando para el número próximo la iniciación de la segunda campaña en favor de los *Boy-scouts*, felizmente organizados en esta villa, transcribimos hoy algunos de sus hermosos cantos:

Instructores:

Seréis para ser buenos
mejores cada día.
Con este faro y guía,
cumplid vuestro deber.

Exploradores:

Caricia y besos de amor y brisas
como sonrisas de amanecer,
Primero aurora, después lumbreira
nuestra bandera tiene que ser.
Gloriosa madre, Patria querida,
más que a mi vida he de guardarte.
Tu santo nombre será mi ensueño,
y, aunque pequeño, yo sabré honrarte.

Instructores:

El grande o el pequeño,
la cumbre o el abismo,
será todo lo mismo
mirado con fervor.
Las llagas del leproso,
¿qué son para el cristiano
si en él mira un hermano
luz, caridad y amor?
Siempre adelante, siempre adelante,
cumpliendo alegres nuestro deber.
Siempre avanzando, nada hay distante;
es humillante retroceder.
Unid las almas, juntad las vidas
al fuego santo de un solo hogar:
las gotas de agua, si van unidas,
forman los ríos, llegan al mar.

LOS LIBROS

Tengo amigos cuya sociedad me es en extremo agradable. Son de todas las edades y de todos los países. Se han distinguido a la vez sobre el campo de batalla y en el silencio del gabinete. Es fácil llegar a ellos, porque siempre están a mi servicio y les admito a milado o les despido cuando me place.

Jamás son importunos y responden a todas mis preguntas inmediatamente. Algunos me refieren los hechos de otros tiempos, otros me revelan los secretos de la naturaleza. Estos me enseñan a vivir, aquéllos a morir. Unos, con su jovialidad, destierran mis cuidados, alegran mi espíritu; otros me dan la fuerza del alma y me enseñan la importante lección de no contar sino conmigo mismo.

En cambio de todos estos servicios solamente me exigen que les preste una habitación conveniente en un rincón de mi modesta morada, en donde puedan descansar en paz, porque a estos amigos les seduce más la paz de un tranquilo retiro que los ruidos del mundo.

Petrarca.

LA VOZ DE LOS SABIOS

Pro higiene escolar

.....

Aspiramos a asentar la higiene escolar sobre bases científicas, estudiando los principios, realizando aplicaciones, regularizando las técnicas. No basta la enseñanza libresca de la limpieza, por ejemplo, si todo en la clase no proclama este ineludible precepto. No es suficiente proclamar el manoseado *mens sana in corpore sano*, si los maestros educados por la ciencia, no estuvieran prevenidos de que cada año al ingresar los alumnos han de hallar categorías de retrasados y de anormales, denunciando a los Médicos inspectores y a las familias la falta de atención, la turbulencia, las malas inclinaciones, en todos sentidos, de sus discípulos. Estos, una vez reconocidos, se comprobará si padecen miopía o sordera, impermeabilidad nasal, debidas a las vegetaciones adenoideas, que provocan insuficiencia respiratoria, o dispepsias gastro-intestinales, insuficiencias tiroideas que les impidan seguir la marcha ordinaria, constituyendo la que podrá llamarse *obra muerta* de la Escuela, casos todos que pueden remediarse o transformarse. Las anomalías en el desarrollo son vicios funcionales; las macas ancestrales, los restos de infecciones, la marca del linfatismo, todas esas minucias son descubiertas por el médico avisado y el pedagogo perspicaz. La vigilancia higiénica de los locales; la cartilla sanitaria de la Escuela y el expediente individual del escolar; la profilaxis de las dolencias contagiosas; las organizaciones de obras complementarias de la Escuela; la enseñanza de la higiene a los maestros; el oreo indispensable de programas, métodos y horarios acomodados a las edades y sexos, así como a la variedad de las enseñanzas, he aquí las difíciles y delicadas cuestiones que es preciso que nos preocupen y ocupen.

La crianza, la puericultura propiamente dicha, de la cual no se ocupaba la Escuela, constituye una de las bases de la educación moral e intelectual. La insuficiencia cerebral, origen de la inatención, de la ignorancia y de ciertos vicios de carácter, lo mismo que las deficiencias de talla o de musculatura de tantos escolares, son causa de que el niño entre o salga de la Escuela raquitico o enfermizo, interesándose la pedagogía en el problema de la alimentación racional y del consiguiente desarrollo físico, comenzando desde la primera edad.

Bien se deducía de todo esto la importancia de que la Escuela sea un verdadero Sanatorio y todo Sanatorio tenga algo de Escuela.

DR. LANDOUZY,

decano de la Facultad de Medicina de París.

A la sombra de Grecia

.....

Es el árbol eterno; es el eterno espíritu; es la eterna poesía, y es el mejor canto que los hombres entonaron a la vida. Quienes maten la concepción que Grecia tiene del amor, del arte y de la fuerza, sumirán al hombre en la desdicha. Así diz que rezan palabras escritas, en viejos pergaminos, encontrados en el hueco de un árbol secular, bajo el cual es fama que un maestro de la Grecia daba de esta suerte lecciones a sus discípulos:

Este árbol que os cobija, amados discípulos, sería vuestro mejor amigo, si no hubiéseis tenido madre. El, descomponiendo el ácido carbono de la atmósfera, purifica el aire que, introduciéndose en los pulmones, purifica a su vez vuestra sangre. ¿Sabéis lo que significa tener la sangre pura? Significa tener salud y tener fuerza. ¿Sabéis lo que significa tener salud y tener fuerza? Significa tener amor y alegría en el alma. No los ricos, los sanos son los que aman y los que luchan, y sólo los que aman y los que luchan son felices, porque el amor pinta en ellos los problemas de la vida color de rosa y la lucha hace un soplo de la vida. Así, pues, este árbol es vuestra felicidad, queridos discípulos; es también vuestro pan. Oid: Este árbol conserva la humedad en la tierra; de la humedad saca el sol vapor de agua, del vapor de agua se forman las nubes, de las nubes cae otra vez el agua que el sol evapora y el agua que cae de las nubes multiplica las cosechas, que es la bendición de los dioses.

El árbol, al conservar la humedad, además de facilitar vapor al sol, impide que el agua que cae de las nubes se precipite, en torrentes, en el mar y esta agua que el árbol retiene sobre la tierra, filtrándose el subsuelo, forma los manantiales y las minas, que riegan los campos y multiplican las cosechas, que es la bendición de los dioses.

Y no sólo es vuestra dicha y vuestro pan este árbol, amados discípulos, es también vuestro protector. Cuando el sol ahoga, él os ampara con sus ramas bienhechoras; cuando el viento troncha, el árbol, poniéndose entre el viento y los hombres, calma los ímpetus del viento, y cuando el frío quema, el árbol va templando sus rigores con su humedad, con su ramaje y su resistencia a las temperaturas extremas.

Al oír tantos bienes del árbol los discípulos se levantaban y besaban al árbol, mas cierto día uno de ellos vió un pájaro en la enramada y quiso ahuyentarlo con una piedra. ¿Qué hubo hecho? El maestro le cogió del brazo y le dijo:

—Tú debes ser extranjero.

—De Egipto, señor—exclamó el enemigo del pájaro.

—De Egipto habías de ser—repuso el maestro—. Vuestras plagas tabulosas no fueron plagas del cielo, sino de vuestra ignorancia. Porque se comían el trigo y la fruta, a muerte perseguían al pájaro tus antepasados, y con la muerte del pájaro vino la muerte del árbol, con la muerte del árbol vino la sequía, y con la sequía la miseria, y con la miseria la muerte. La muerte del pájaro fué vuestra muerte. Las plagas de Egipto fueron plagas de la ignorancia. Cuantos aman al árbol, por los bienes que a él otorga, deben querer también al pájaro, sin el cual la vida del árbol es imposible. El árbol, ser que nace, se desarrolla y muere en un mismo sitio, acabaría roído por el insecto si su bienhechor, el pájaro, de él no le librase. Y lo libra correteando amores, cantando alegrías, guiando niddas y saltando de rama en rama con sus amores y sus niddas en busca del maldito insecto, que, metido en la corteza del árbol indefenso y en sus tiernos tallos, le atormenta y le hiere de día y de noche.

Pero, ¿cómo matar al pájaro, si en compañía del sol es la vida de la flor? ¿De la flor que hermosea la tierra y el rostro de nuestras amadas? ¿De la flor que hermosea a la que, con sus besos y sus abrazos y sus amores, os ciñe la sien del olivo? Por ellas sois poetas, por ellas sois guerreros, por ellas Grecia es cuna de héroes. Y si el pájaro es flor, y la flor es mujer, y la mujer es belleza, y la belleza os hace sentir la dicha inefable que inspira la presencia de lo perfecto, el árbol, con el pájaro, el pájaro con la flor, la flor con la mujer, son los cuatro elementos esenciales a toda vida digna de ser vivida. Deja, egipcio, que el pájaro vuele y procura, si quieres ver a los pueblos felices, que los pájaros no se asusten de los hombres, porque mientras los pájaros se asusten de los hombres, enfermarán los árboles y habrá plagas en la tierra.

Dijo el maestro.

Y los discípulos se fueron a contar a Grecia los bienes del árbol y los bienes del pájaro.

Y Grecia fué Grande y fué bella.

FEDERICO URALES.



La inteligencia más grande no vale tanto como un corazón hermoso.

Selgas.

La perfección moral del individuo debe ser el objeto principal de toda acción encaminada al bienestar, lo mismo de una nación determinada que de la humanidad en general; y el medio más eficaz, mejor dicho, el único eficaz para perfeccionar al hombre, es la Educación.

No es rico el que tiene más riquezas, sino el que cuenta con más medios para adquirirlas.

Rosell.

DE COSAS VARIAS

Conocimientos útiles

Cuando se poseen muchos libros hay necesariamente muchos que nunca se abren y son pasto de los gusanos. Para evitar pérdidas, acaso irreparables, basta inyectar por las junturas de la madera, en los estantes, una disolución dulce de ácido carbónico con una parte de ácido por cuarenta de agua.

Para quitar el polvo de los tejidos de seda debe emplearse una almohadilla o un trozo de terciopelo, en vez de cepillo.

El petróleo suaviza el cuero de los zapatos u otro cualquiera endurecido por la humedad, y lo pone flexible y blanco como si fuera nuevo.

La lechuza

¿Por qué se dice que el soplo de la lechuza anuncia la muerte? Porque las lechuzas chillan en los cambios de tiempo, y cuando un enfermo se encuentra próximo a agonizar, la alteración del estado de la atmósfera precipita con frecuencia su fin, puesto que su debilidad no puede resistir el cambio.

El ganado

¿Por qué cuando el ganado corre alrededor de los prados deben esperarse truenos? Porque el estado eléctrico de la atmósfera produce sobre estos animales intranquilidad e irritación, y se persiguen unos a otros para curarse la irritabilidad que experimentan.

Un queso de 4.000 libras

El queso más grande fabricado hasta hoy, se exhibió hace poco en una exposición lechera de Chicago. De molde para el queso sirvió un vagón de ferrocarril de los llamados bateas, y se elaboró en una gran fábrica de quesos de Appleton. El queso pesaba 4.000 libras, y para cuajarlo se necesitaron cerca de 50.000 libras de leche, cifra que equivale al producto diario de 2.100 vacas. De la confección se encargaron 15 hombres. El queso gigante valía 15.000 pesetas.

El «Punch»

Esta bebida, tan exquisita y tan de moda entre las gentes de buen tono, se hace de un modo muy sencillo.

Se colocan un limón partido en rajadas y unas hebras de té en un depósito de porcelana, se añade un par de cuartillos de agua hirviendo, se cambia de recipiente el líquido a los diez minutos y se le pone una cantidad prudencial de azúcar y otra de ron, variable según el paladar de los consumidores. Un par de copas es el tipo discreto.

DIVULGACIONES

Magnetismo

(Continuación)

En la actualidad, los magnetizadores modernos, no producen el sueño ni el sonambulismo a sus enfermos para curarlos, como antiguamente se hacía, pues este orden de fenómenos se separa por completo de la terapéutica actual.

Ciertos estados hipnóticos ofrecen serios peligros. La ciencia hipnótica no puede aplicarse a todo el mundo, está limitada a ciertas personas, ni tampoco puede aplicarse a los niños de corta edad, como a personas muy débiles ni a los ancianos, a causa del choque brusco, brutal, producido sobre un sentido. Con el magnetismo no sucede lo mismo, todo el mundo puede sentir sus efectos saludables, en todos los casos, cualquiera que sea la edad, el sexo y el temperamento de los enfermos. En las enfermedades agudas más graves, con tal de que no haya ninguna lesión invencible, el efecto del éxito se produce inmediatamente. A este propósito creo que no estará mal aplicar lo que dice *Mr. H. Durville*, magnetizador profesional y director del instituto magnético de París: «Verdaderas resurrecciones se han operado, en algunas horas, con personas moribundas, que habrían fatalmente descendido a la tumba antes de haber cumplido por completo y su misión en la tierra.»

La ciencia oficial ha dicho que el magnetismo es un agente curativo de primer orden. Las autoridades eclesiásticas lo recomiendan como ciencia benéfica, y todas las clases de la sociedad demuestran con el mayor interés procurar difundirla. Este agente vital y curativo por excelencia, presta poderosa ayuda a las fuerzas medicamentosas de la naturaleza. El conocimiento de estas leyes de la influencia personal reporta al lector buenas ventajas. Copio de una de las obras de Durville lo siguiente: «Pero, sépase bien, que en todos los casos en que la salud está casi equilibrada, este es el caso de las tres cuartas partes de los seres humanos, puede evitarse una enfermedad aguda, tratándola a tiempo; y cuando ésta se ha declarado, hacerla casi siempre benigna, aun en los casos en que podía ser mortal. Es decir, que con vigilancia suficiente pueden curarse todas las enfermedades. Pero, como esta vigilancia puede en algunos casos faltar, una enfermedad aguda podría muy bien tener una terminación fatal, o pasar al estado crónico y hacerse incurable. En este último caso, se puede siempre, a pesar de la gravedad del caso, aliviar al enfermo y prolongar sus días proporcionándole

una existencia soportable. El magnetismo puede, pues, curar o aliviar todos los males.

Cuando esta verdad sea bien comprendida, no se verá a más de la mitad del género humano arrastrar una vida lánguida, sin que el arte pueda aligerarle del peso que lleva encima. En el seno de la familia, el padre será el médico de su mujer, ésta el médico de su marido y de sus hijos; y para los casos rebeldes o complicados, se deberá recurrir al médico y al magnetizador profesionales, quienes sabrán obtener la curación o por lo menos la mejoría deseada.

Las últimas teorías establecidas para explicar los efectos magnéticos, se fundan en datos que proporciona la física general. El movimiento vibratorio muscular de los cuerpos manifiesta su energía en calor, luz, electricidad, etcétera, etc., modificado según los cuerpos de donde dimana. El cuerpo humano manifiesta su energía en magnetismo, agente vital dinámico, estando sometido a las mismas leyes de polaridad que la electricidad, y más particularmente con las del imán. Polaridad que ha sido reconocida por los que se han dignado experimentar, como Paracelso, Van-Helmont, Robert, Fludd, Mesmer, Deslon, Dalloz, de Reichenbach, Durville, El coronel de Rochas, e igualmente los Doctores Charzarain, Declé, Baraduc y otros. Yo mismo, en mi práctica experimentalmente terapéutica, he notado indicios, sin buscar estudio preciso, por no haber tenido tiempo.

J. G. MENÉNDEZ

Gijón, Junio 1913.

EFEMÉRIDES

JUNIO 1902

Día 8.—El vapor inglés *Tuskar* y el alemán *Bellona* conducen al puerto de la Coruña al italiano *Alpino*, que a la altura de Finisterre fué encontrado a merced de las olas sin gobierno ni tripulación.

Día 9.—El hijo del banquero de Atenas (Grecia) señor *Stauroloupoulos* es secuestrado por una partida de bandoleros, pidiendo 60.000 francos por el rescate.

Día 10.—Bandas árabes del desierto deshacen una caravana de 100 mercaderes de *Bassoranh*, que se dirigía a *Shibi* por la costa del golfo pérsico, escoltada por fuerza de la guardia turca; iban centenares de camellos de carga, muchos criados y esclavos negros; quedaron 500 muertos.

Día 11.—Banquete a bordo del *Presidente Sarmiento*, organizado por los marinos argentinos en honor de las autoridades de Bilbao.

Día 14.—Muere en Bilbao el *Marqués Berriz*, fundador de la *Compañía bilbaina de Navegación y de la sociedad Aznar y Compañía*.

ECOS Y NOTAS

Nuevo médico

Después de brillantes ejercicios en que demostró sus excelentes dotes de inteligencia, aplicación y amor a la ciencia médica, ha obtenido el título de Licenciado en esta Facultad, el estudioso joven D. Sabino Acebal hijo del distinguido gijonés del mismo nombre y apellido.

Al felicitar al nuevo licenciado en Medicina que va a ejercer en esta villa aquella noble profesión, deseándole toda suerte de prosperidades y aciertos en su carrera, damos la más cordial enhorabuena a su señor padre nuestro queridísimo amigo D. Sabino Acebal, ofreciéndonos para cuanto podamos ser útiles al joven médico gijonés, al que auguramos grandes éxitos en el difícil arte de curar.

Fiesta agradable

En la Asociación de Cultura e Higiene celebróse el pasado sábado una velada. Contribuyeron a darle brillantez el notable baritono don Ulpiano Fernández, cantando con su acostumbrada maestría y potente voz varias romanzas de zarzuela clásica, y los aplaudidos aficionados D. Desiderio Fano, D. Manuel Muñiz y D. Regino Alvarez, interpretando un apropósito escénico de D. Valentin Escolar, y un diálogo y un monólogo.

La fiesta tuvo otras notas amenas a cargo de un distinguido pianista, la Sección instrumental de cuerda y la Banda de música de la Sociedad, agrupaciones estas que demostraron grandes adelantos de ejecución, mereciendo por ello muy efusivas felicitaciones del auditorio.

Merecen un caluroso aplauso la Directiva por la buena organización de la velada, el baritono, los aficionados y los estudiosos instrumentistas que tanto contribuyeron al lucimiento de la fiesta, dejando sumamente complacidos a los numerosos socios e invitados que asistieron a tan amena y culta reunión.

Labor del Ateneo

Acusamos recibo de la *Revista del Ateneo* correspondiente al mes actual, complaciéndonos en manifestar el agrado con que hemos leído los instructivos, eruditos e interesantes trabajos que en ella se insertan y quedamos muy reconocidos por los elogios inmerecidos que nos dedica el ilustrado autor de las *Notas Marginales* que firma con el seudónimo de *Roque Lara*.

Reiteramos a la notable y documentada publicación nuestro saludo y hacemos nuevos votos por su prosperidad para bien de la cultura de esta villa.

La economía doméstica y los niños

En algunas escuelas públicas para niños, de Londres, se ha intentado dar lecciones de economía doméstica a los niños, y el experimento ha resultado muy satisfactorio, pues los niños aceptan con gusto las enseñanzas de higiene, de conocimiento de las sustancias alimenticias, cuentas, presupuestos familiares, etc.

Las madres aplauden estas enseñanzas, que contribuyen a que los muchachos sepan cómo se rige una casa y estén más adelante en condiciones de ser buenos jefes de familia.

Feliz viaje

Ha salido para Bilbao, donde le llevan importantes asuntos comerciales, nuestro íntimo amigo D. Guillermo Saldaña.

Le deseamos grata estancia en la invicta villa y feliz regreso a Gijón.

Comité ejecutivo

Con fecha 3 de Junio ha quedado constituido en la Asociación Popular de Cultura e Higiene el Comité local de «Los Exploradores Gijoneses» (boy-scouts españoles), formado por los señores siguientes:

Presidente, D. Valentin Escolar.

Vice presidente, D. Antonio Pérez Pimentel.

Vocales, D. Manuel F. Acebal, D. José María Palacios y D. Julio Bertrand.

Tesorero, D. Gerardo Lavandera.

Secretario, D. Joaquín Mena.

Siendo los «Boy-scouts» institución filial de la Sociedad de Cultura e Higiene, ésta nombra a uno de sus miembros *Delegado-interventor*, con la misión de regular las relaciones que existen entre ambas entidades.

PENSAMIENTOS

Se echa de ver quién es cada uno en el tiempo de la tribulación.

San Cipriano.

Nadie debe regresar a su casa sin haberse granjeado un amigo.

Polibio.

El anciano es una sombra que vaga errante en la claridad del día.

Chateaubriand.

La perfecta paciencia abraza toda suerte de trabajos.

P. la Puente.

Consejos higiénicos de Junio

La constitución atmosférica que se suele observar en este mes es diferente de la de los meses anteriores; suelen reinar las erisipelas, las calenturas biliosas, las irritaciones violentas del estómago e intestino con vómitos y diarrea, los cólicos inflamatorios, etc.

Importa mucho modificar el régimen de vida, no sobreexcitando el estómago con alimentos fuertes, de difícil digestión. Estas precauciones, y el uso de las bebidas acidulas, que instintivamente se apetecen en esta época, son muy a propósito para moderar la predisposición a las irritaciones, tan frecuentes en este mes.

Si el abuso de los condimentos es siempre perjudicial, lo es mucho más en la estación del calor.

Las personas que padecen enfermedades cutáneas deberán usar con mucha parsimonia de estos estímulos, contando entre los más perjudiciales, la pimienta usada con exceso y los mariscos y escabeches, sobre todo el de atún.

En este mes se verifica la alegre, saludable y costosa emigración de las clases acomodadas, que más bien por moda van a buscar en la vida campestre las condiciones higiénicas para robustecer su salud y en las aguas minerales el remedio de multitud de dolencias. Muchas de éstas se alivian notablemente con el cambio general que se experimenta en todo viaje, que es uno de los remedios más eficaces en ciertas enfermedades que parecían incurables. Respecto de las aguas minerales, diremos que son un recurso poderoso en muchos padecimientos crónicos, acompañados o producidos por cierto grado de debilidad. Las aguas minerales no deben usarse, por regla general, cuando hay preludios de enfermedades agudas o cuando el sujeto está sumamente extenuado, y tampoco suelen convenir a los asmáticos, a los hemoptoicos o que echan sangre por la boca, a los que padecen aneurismas, y por lo común tampoco a los sujetos de edad muy avanzada ni a los niños muy pequeños.

Las legumbres.—Continuar las siembras del mes precedente. Sembrar escarola, achicoria, coliflor, col-nabo, perifolio, espinacas, alubias, lechugas, nabos, puerros de invierno, guisantes, rábanos y raponchigo. Unir achicoria y escarola. Cortar berenjena, melón y tomate. Plantar y pellizcar los melones por encima de las dos primeras hojas. Rodrigar los guisantes y alubias. Empajar todas las legumbres. Multiplicar las binas, escardas y riegos.

Las frutas.—Continuar los pellizcos y empalados. Levantar los colgantes a las fresas. Aclarar los melocotones. Recolectar las cerezas tempranas, frambuesa, fresa y grosella.

Las flores.—Continuar los trabajos de Mayo. Trasplantar las siembras del mes precedente. Comenzar siembras de alhelies, campanillas, rosas indias y otras plantas, para el año siguiente. Empajar, escardar y regar los macizos. Tutelar las dalias y claveles. Acabar las siembras de plantas anuales. Sembrar para el invierno cinerarias, calceolarias y primaveras de China.

Refranes

Junio es todo día: los viejos y achacosos, tienen más vida.

El heno, corto o largo, por Junio ha de estar segado. La reja de San Juan muchos la saben y pocos la dan. Si quieres coger pan, ara por San Juan.

Agua por San Juan, quita vino y no da pan.

Desde el día de San Bernabé, se seca la paja por el pie...

El día de San Juan salen las cigüeñas a volar.

Agua en Junio, infortunio.

Si Junio no se enfría, pronto deja de poner la gallina.

Junio brillante, año abundante.

El real ganado por San Juan, real y medio vale por Navidad.

Junio, hoz en puño.

LECTURAS FESTIVAS

Ingenuidad

En una oficina:

—¿Qué significa esto, Rodríguez...? ¿Quién es aquí el jefe, usted o yo?

—Desgraciadamente, ya sé que no lo soy— contesta el empleado.

—Pues si sabe usted que no es el jefe, ¿por qué dice usted tantas majaderías?

Apuesta

Un charlatán incorregible apostó veinte duros a que estaría una hora sin hablar palabra.

Pero al cabo de media hora miró el reloj, y no pudiendo contenerse, dijo:

—¡Nadie me negará que ya he ganado diez duros!

El que más pasó

Decía uno:

Señores: nadie en el mundo ha pasado lo que yo; he visto morir a mi padre; mi madre expiró en mis brazos; la mujer que yo amaba se volvió loca; he sido accionista de sociedades anónimas; he pasado hambre y sed...

Otro le interrumpió:

—Pues yo he pasado más que todo eso.

—Pues ¿qué ha pasado usted?

—He pasado... ¡un duro falso!

En el casino

—¿Cómo es eso, mi querido marqués? ¡Ya no tiene usted el pelo blanco!

—¡Qué he de tener! Eso está bien cuando es uno joven.

Gedeón de viaje

Estando en la estación se acerca al jefe y entabla conversación. Gedeón le da un pitillo, y el jefe en recompensa le dice:

—Siempre que vaya usted de viaje nunca se ponga en el último vagón, porque en caso de haber un descarrilamiento es el que sufre más averías.

Gedeón, tan sereno como de costumbre, responde:

—Entonces, ¿para qué lo ponen?

Entre bastidores

Un actor dice a un acreedor que le acosa:

—Déjeme usted en paz. Van a levantar el telón y tengo que salir a escena en seguida.

—¡Págueme usted los veinte duros que me debe!

—¡No tengo ni un céntimo!

—¡En el acto anterior ganó usted cinco mil pesetas al treinta y cuarenta!