

# CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 5 DE JULIO DE 1913

NÚM. 62

DE EDUCACIÓN FÍSICA

## Deportes practicados individual o colectivamente al aire libre sin el concurso de ningún aparato.

**Marcha.**—Puede ser sobre terreno llano y sobre terreno accidentado o montaña. En ambos casos, la marcha es el mejor de los ejercicios al aire libre, puesto que forma parte de una función propia del hombre. El ser humano está hecho para andar, y corre por excepción. La constitución de sus órganos respiratorios no le permiten correr fuera de ciertos límites sin llegar a la asfixia, al síncope y agotamiento, aun después de un buen entrenamiento.

Es preciso en primer término saber marchar de manera que siempre queden energías para lo inesperado, no agotarse de momento, hacer como los atletas ingleses y americanos en su manera de marchar «orteil et talon» (punta y talón), producir el máximum de rendimiento con el mínimum de esfuerzos musculares inútiles y de fatiga física.

**Marcha en terreno llano.**—Los ingleses han creado un modo clásico de paso o marcha que permite a sus «pedestrians» (andarines) alcanzar velocidades verdaderamente extraordinarias. Todo competidor, so pena de ser descalificado inmediatamente, debe de marchar de la siguiente manera:

**Posición.**—Cuerpo derecho, la cabeza bien hacia atrás, los codos a los costados, los antebrazos horizontalmente hacia delante, las manos cerradas, las uñas hacia delante.

**Marcha.**—Avance del pie izquierdo echando la pierna hacia delante casi extendida con una ligera inclinación hacia afuera. El pie izquierdo se va a colocar delante del derecho, la pierna extendida y el talón tocando terreno, el primero.

Al mismo tiempo que la pierna izquierda, el brazo izquierdo es llevado hacia delante y casi extendido.

El talón del pie derecho se levanta gradualmente, de manera que solamente se apoye en tierra el dedo gordo cuando el talón del pie izquierdo llegue al suelo.

En cuanto el talón izquierdo está en contacto con el suelo, la pierna derecha es proyectada hacia delante con el brazo derecho de la manera

ya dicha, y así se continúa hasta el fin del recorrido.

Con esta manera especial de marcha llegan a una velocidad de 80 kilómetros 450 metros en 11 horas 16 minutos.

Es difícil acostumbrarse a marchar de este modo, completamente diferente del que ordinariamente se sigue, pero tiene la ventaja de no fatigar los músculos del cuello y aprovecha además la proyección de los brazos al mismo tiempo que las piernas para dar mayor impulso al tronco.

**Marcha sobre terreno accidentado o montaña.**—En la marcha ascendente por la montaña, cuanto mayor sea la pendiente más se debe inclinar el cuerpo hacia delante. El error que cometen casi todos los andarines al subir una montaña está en hacerlo con los músculos exteriores de los muslos y piernas como si subiesen una escalera. La fatiga llega bien pronto junto con la sofocación. En la montaña, se sube con los músculos de las masas lumbares llevando el tronco inclinado hacia delante y lateralmente sobre la pierna que avanza, con objeto de llevar el centro de gravedad por fuera de la base de sustentación que forman los pies.

De esta manera y con esta serie de balanceos del tronco, la ascensión es mucho más fácil, no hay calambres de los músculos de las pantorrillas y la disnea y palpitaciones son menos frecuentes.

El *descenso* se hace de una manera muy distinta. El principio consiste en asegurar la estación vertical del tronco y sobre todo de la cabeza, a fin de evitar las caídas y estar siempre en dominio del cuerpo. Las caídas hacia delante con la cabeza inclinada en este sentido son siempre peligrosas. Es preciso, si se cae, ingeniarse para hacerlo de nalgas o de espaldas; así se tiene tiempo de agarrarse con las manos, con los brazos en cruz y las piernas separadas a fin de ofrecer la mayor superficie de deslizamiento contra el suelo y obtener así el ímpetu de la partida, pues una vez dado el empuje, es difícil detenerse.

Las piernas deben estar ligeramente entreabiertas en forma de rombo, con las rodillas hacia afuera y los talones hacia adentro; los brazos deben colgar normalmente a lo largo del cuerpo.

Los músculos que más trabajan y se fatigan

al descender una pendiente son los de la parte anterior e interna de los muslos.

Cuando el tanto por ciento de la pendiente que se ha de subir es muy pronunciado, constituye un verdadero escaló y entonces el cuerpo se adapta al terreno y no hay más regla de marcha que confiarse al guía que se ha escogido y obedecer todas sus recomendaciones. Hay también que contar con accesorios de alpinista, que son cuerdas y bastón herrado y con gancho.

Si en el ciclismo lo más esencial es tener una bicicleta de buen sillín, para la marcha y alpinismo lo esencial es el calzado. Ha de ser ancho y bien adaptado a los pies; las suelas fuertes y salientes por todos los lados, el cuero suave e impermeable. Para el alpinismo los clavos han de estar sólidamente fijos. Los calcetines o medias han de ser de lana espesa, así se evitarán las ampollas; si se forma alguna se punciona con un alfiler pasado por la llama de alcohol, y en el sitio pinchado se aplica un poco de tintura de iodo o colodión elástico.

Tanto en la marcha por la llanura como por la montaña hay que entrenarse, ir progresivamente en aumento; empezar caminando con lentitud y guardar recursos para el final. Cuando se reemprende la marcha después de la comida, hay que andar lentamente hasta que la digestión gástrica haya terminado, entonces es cuando se tienen más energías y gusto de andar, pues la economía se encuentra sostenida por el alimento tomado y bien digerido.

Al hacer los *altos* o *descansos* no deberá precipitarse uno a beber ni comer, sino después de unos minutos de reposo; buena práctica es el uso de los terrones de azúcar, que llena el doble objeto de apaciguar la sed y ser alimento de ahorro.

Ha de respirarse siempre por la nariz, y para calmar la fatiga respiratoria y palpitaciones hacer, durante los descansos, algunos ejercicios de gimnasia respiratoria (bien hecha).

El traje para la marcha y para el alpinismo ha de ser holgado, la camisa de franela o la camiseta de lana de malla, el cinturón no debe estar apretado. La bufanda o tapabocas, de lana muy ligera para cubrirse en las paradas; el pañuelo de cuello o de bolsillo puede servir de cogotera colocado bajo el sombrero.

El calzado ya he indicado cómo debe de ser.

La montaña es el mejor aparato de gimnasio al aire libre; pone todos los músculos en acción, provoca actitudes de equilibrio en los que todas las articulaciones entran en juego; es la gran educadora de la voluntad y una excelente escuela de paciencia.

CAYETANO POBLACIÓN.

Médico y Profesor oficial de Gimnasia.

Gijón, 3 de Julio de 1913.

## El primer acto de los Boy scouts gijoneses

En la prensa diaria local se ha reseñado ampliamente el acto de la promesa de los exploradores gijoneses, celebrado en la magnífica posesión, en ese delicioso vergel denominado «La Isla», galantemente cedido por sus dueños, los señores de las Alas Pumariño, magnánimos protectores de nuestros *Boy scouts*.

La ceremonia resultó solemne y conmovedora en medio de su hermosa sencillez; fué un acto que hizo latir en el corazón de cuantos lo presenciaron la idea y el sentimiento de lo grande, del bien y el amor.

Bien empieza esa educativa Institución el camino de su vida, llamada a realizar verdadera transformación del carácter y costumbres de nuestra raza, cuyo indomable vigor está fieramente amenazado por los peligros de la indolencia, la barbarie y la frivolidad.

Bien merecen sus organizadores el aliento fortificante de todos los hombres de buena voluntad, para que la obra emprendida con tales bríos y aciertos adquiera la consistencia necesaria para resistir probables vicisitudes a que están expuestas siempre las grandes ideas antes de triunfar definitivamente.

El pueblo de Gijón ha roto el hielo de la indiferencia y está demostrando vivísima simpatía por los muchachos escuchas y sus ilustrados directores.

CULTURA E HIGIENE, que antes y después de iniciarse los *Boy scouts* gijoneses está en absoluto identificada con la Institución, se complace en saludar etusivamente al incansable Comité local por su nobilísima labor, y de modo especial a su digno presidente D. Valentín Escolar, que con tanto celo y entusiasmo dirigió todos los trabajos de organización.



La educación moral no ha de consistir en inculcar doctrinas a cuña y martillo, porque entorpecería la progresiva evolución de la humanidad. La superior autoridad en Instrucción Pública, no sólo ha de renunciar a imposiciones de este género, sino que ha de velar porque no las practiquen sus agentes, los maestros, por cuenta propia.

De los procedimientos encaminados a actuar sobre la conducta, el menos eficaz es la prédica abstracta de la moral. Entre los más fecundos en resultados deben contarse: el aseo de la persona, y dentro del mismo orden, el baño; la gimnasia y los deportes; el trabajo manual; el ejemplo vivo y la literatura; la sabia repartición del tiempo; y, en la medida que la edad lo vaya permitiendo, la misma instrucción, que enseña al hombre a conocerse a sí mismo y a la vez el medio geográfico y el medio social en que ha de vivir.

H. del Villar.

## Acción pro infancia

.....

### Nueva casa de lactancia

Se ha inaugurado en Barcelona la Casa Municipal de Lactancia, construida expresamente por el Ayuntamiento para destinarla al objeto indicado. Se levanta la nueva casa en la calle de Cortes, 477, y su construcción reúne cuantas perfecciones exige la ciencia moderna y la finalidad por que se creó aquella interesantísima y humanitaria institución.

El Ayuntamiento, la Comisión de Gobernación, y sobre todo el Tocólogo Doctor Farriols, con voluntad firme, han procurado que las parrientes pobres, en los momentos difíciles de la maternidad, no se dieran cuenta de su pobreza y pudieran antes del alumbramiento cuidarse y al propio tiempo asistir a sus hijos.

Existe la idea de crear un pequeño *restaurant* en aquel edificio, para poder auxiliar a las embarazadas pobres, facilitándoles comida abundante y sana mientras dure su estado interesante.

### De la ciudad oscense

Se han celebrado en Huesca varias funciones a beneficio de aquella Junta de Protección a la Infancia a fin de establecer nuevas instituciones humanitarias.

Por de pronto, la Junta se propone implantar la Gota de Leche, a propuesta del Sr. Bercial, la cual ha sido acogida con gran calor por toda la Junta, singularmente por el Sr. Gobernador, Presidente, don Francisco Ruano, que con insuperable celo es el que ha tomado con más entusiasmo la idea de hacer algo práctico, de positivos resultados en favor de la infancia desvalida. La opinión está muy interesada en la obra, que ha de reportar incalculables bienes a las madres y a los niños de aquella población.

### Explotación de menores

En vista de la denuncia suscrita por un Vocal de la Junta provincial de Vizcaya y demás diligencias en las que se comprueban los hechos relacionados con la explotación de los jóvenes Faustino Díaz y Francisco y Alberto Melero en una fábrica de Bélgica, se da traslado de dicha denuncia al Ministerio de Estado para que por la vía diplomática se efectúe la repatriación de los menores que se citan.

### Aquí, también

A juzgar por lo que afirman varios periódicos de Bilbao, resulta que no sólo en el extranjero, sino en España, son víctimas, desgraciadamente, de explotación los menores por parte de algunos fabricantes. Agentes de vigilancia

detuvieron en la estación de Santander a los jóvenes Salvador y Juan Berdión, de diez y seis y trece años de edad, respectivamente; Amable Sánchez, de quince años, y Sacramento Díaz, de trece, a los cuales acompañaban dos sujetos de bastante edad.

Creyóse en un principio que se trataba de jóvenes reclutados en Asturias para enviarlos a las fábricas de vidrio de París, pero al ser interrogados, dijeron que iban a trabajar a la fábrica de ladrillos que hay en el barrio de Cabieces (Santurce).

Además, se ha comprobado que trabajan en la fábrica varios menores con una jornada excesiva.

El Gobernador civil ha adoptado enérgicas medidas para evitar estas infracciones de ley.

### En favor de los niños

La Sección de Higiene y Educación protectora de la Junta de Valladolid organizó una espléndida fiesta.

En vista del éxito que han alcanzado las comisiones encargadas de visitar todos los colegios particulares de la población en solicitud de que los niños pudientes contribuyan con una cuota mensual no menor de 10 céntimos para aumentar el número de plazas en dichos Comedores, la Sección indicada ha invitado a todos los niños que sean suscriptores a una merienda, con los que asisten a los Comedores escolares, distribuyéndose a cada uno de los niños y niñas un diploma o distintivo que les acredite como socios protectores.

### Acto ejemplar

El venerable párroco de Menjibar, don Ildonso Sena Carrasco, ha hecho donación de dos casas de su propiedad y 2,500 pesetas en metálico a la Junta provincial de protección de la infancia de Jaen, con destino a la *Gota de leche*.

Por tan altruista acción, ha sido efusivamente felicitado el Sr. Sena Carrasco.

### Un Congreso

Por el Ministerio de Estado se anuncia oficialmente, en nombre del Ministro de Bélgica en Madrid, que la primera sesión del Congreso internacional de protección a la infancia tendrá lugar en Bruselas el 25 de Julio próximo.

### Junta vallisoletana

Según la extensa *Memoria* del digno secretario de la Junta protectora de la Infancia de Valladolid, don Santiago Alevesque, esta meritoria institución ha realizado durante el año de 1912 una labor verdaderamente heroica, de organización y fomento de las secciones de filantropía social a favor de las madres y niños desvalidos.

La citada Memoria merecerá por nuestra parte un concienzudo estudio, y desde luego felicitamos al Sr. Alevesque por su prolijo y bien documentado trabajo.

### Otras noticias

—Han sido obsequiadas con una comida extraordinaria las madres pobres que asisten a los comedores gratuitos fundados y costeados por la Junta de Protección a la Infancia de Zaragoza para festejar el aniversario de tan benéfica institución.

Al acto han asistido el Gobernador, las autoridades, distinguidas damas y significadas personalidades que constituyen la Junta de Protección a la Infancia.

—Pasan de 100 las pensiones de leche esterilizada y maternizada que se han facilitado en el mes de Mayo a niños pobres en la Gota de Leche de Cartagena, situada en la Casa de Expositos, y de cuya hermosa y enaltecible fundación es Médico-Director el Dr. don Manuel Mas Gilabert.

—El Sr. Gobernador civil de Castellón ha repartido en las escuelas de niñas las libretas del Instituto Nacional de Previsión.

Todas son de 25 pesetas, procedentes de la Junta de Protección a la Infancia, y el señor Izquierdo, al entregarlas a las niñas pobres, las acompañó de donativos en metálico.



**Un buen libro es un legado precioso que hace el autor a la humanidad.**

*Addison.*



## Recuerdos de un poeta

.....

En la culta y laboriosa villa de Mieres, cuna de Teodoro Cuesta, se ha consagrado una lápida esculpida que perpetúe el recuerdo de aquel gran poeta asturiano que en vida logró alcanzar merecidísima celebridad entre sus paisanos.

Nosotros hemos sentido admiración hacia el llorado artista sentimental, que tan bella y sinceramente supo interpretar en sus composiciones poéticas vida y carácter del pueblo astur, visto a través de su frondosa campiña, sus romerías retozonas, costumbres pintorescas, sus quintanas, teatro de mil idilios de amor; observando, en fin, el típico aldeano modesto, sencillo, bonachón, aunque algo marrullero, a fuer de experimentado y precavido.

Sin tener por el *bable* asturiano extremadas predilecciones, hay que reconocer que la obra pictórica de Teodoro Cuesta, perdurará por tiempo todavía incalculable. Porque la Asturias

campesina que el poeta pintara de mano maestra en versos llenos de vida y de profunda observación, bellamente revestida con galas de intensa poesía; este país delicioso en sus floridos valles y sublime en sus montañas de ingente majestad; ¡esta tierra bendita! conservará por muchos siglos su virginidad nativa, sin que la planta del progreso moderno llegue a hollar por completo sus campos de eterno verdor ni ahuyente de las frondosas enramadas y las carbayedas seculares tanto *paxarín parleru*, cuyos trinos alegran la vida cuando *risca* el alba disipando las sombras de la noche.

En las poesías del vate fallecido, hace unos veinte años, vive y vivirá siempre esa hermosa Asturias, idealizada por aquel poeta de cuerpo entero, todo bondad, inspiración y entusiasmo.

Cuando su pueblo nativo dedica merecido tributo a la memoria del gran Teodoro Cuesta, también queremos nosotros dedicarle un recuerdo amoroso.

Y en prueba de admiración iremos transcribiendo algunas de sus composiciones, de géneros contrapuestos entre sí y que revelan la fecundidad de Teodoro Cuesta, ora le inspirara el ardiente amor hacia su tierrina, ora las musas sentimentales y dolientes; ya, en fin, la vena cómica y festiva brotase de su pluma siempre *perchusca* y galana.

Vayan, pues, hoy dos botones de muestra:

### FRAGMENTO

.....  
.....

La verdá, sin veyures, lisa y llana,  
has cuntáanos de bona ó mala gana,  
ó xuro per quien soy, qu' estocináu  
amaneces d' un roble aquí colgáu.

—¿Quién yés?

—Un pobre Xuan.

—¿U fosti?

—A Uviedo.

—¿A vender ó mercar?

—Per un enriedo

que seme xuntó a mí, pos el paquete  
fó al suelu como 'l amu d' un moquete.

—¿Ye de mazcar quiciáes?

—¡Qué burrada!

Ye cosa pa goler y ser quemada,  
pos cuando 'l orinal non fuelga...

—¡Chúte!

piesll' el gochu el focicu y non gorgute,

—¿U vives?

—En Morcín.

—Pa xeladures

son d' afechu la cuenta eses altures.

¿De qué parroquia yés?

—De la Piñera.

—Pagues contribución?

—Más que quixera.  
—Eso bien claro diz al más pazguatu  
que tendrás bon coxín...

—Non seas fatu;  
quien calza nel veranu les madreñes  
por non triar descalzu rozu y breñes,  
y cunta nel calzón más remendinos  
qu' un quesu fechu repla tien coquinos:  
quien lleva pe la renta dos tierruques  
y al segar el maíz non vé seis cuques  
dorando el granu al sol, y les xeláes  
i zampen lo semáo, y esfamiáes,  
sin daqué que yos dar, tien dos nuvielles  
lluciendo más que frebes les vaniellas,  
diciendo-i nel berridu la más bruxa  
«ya que panoyes non, danos meruxa»;  
quién de suyo non cunta castañales  
y salta del vecín a los figales,  
pa refrescá el gañote munches veces,  
y d' otros son los prunos y les nueces  
con que mata la fame, y silenciosu  
cuélase nun corral como 'l raposu  
y si atrapa un pitin ó una gallina  
sin dexar de ser home fáise fuina;  
quien muerre sin saber que son llacuáes  
y pel sueñu na más mazca tayáes,  
bebiendo de la font' el agua á pures  
y se tumba na fueya siempre a escures  
por falta de sain, aceite ó grasa,  
¿qu' aforros quiés que tenga el trist' en casa?  
—Desalforxaste?

—Sí.

—Pos tiempu yera  
qu' al oyéte llevábame tal xera  
qu' un tapín por tapón en el focicu  
pruíame llancáte por borricu.  
Faláncia del degórrio, trapaceru,  
si con flúndia non tires el dineru  
porque yes un famión, pa tos apuros  
¿dexarás de guardar muy bonos duros?  
¿U los tienes, porcaz?

—Ena memoria.

—A to güela, rocín, con esa historia,  
y afloxa los que traigas ó el resuellu  
en un ñudu te saco del civiellu.

.....  
.....

Hace largos años que en un Café de esta villa  
y cuando aún no había surgido el tipo de la  
cupletista, se cultivaba en tal establecimiento  
un arte infinitamente superior al de esas *canzo-*  
*netistas* que hacen furor entre los jóvenes inex-  
pertos y los viejos verdes.

D. Ramiro Romo acompañaba con piano al  
notable violinista D. Clemente Ibarguren, a  
quien dedicó Teodoro Cuesta los siguientes  
versos:

¿De quién deprendiste, dí,  
el facer sentir, tocando,  
qu' oyéndote, suspirando

mil veces la xente vi?  
Si el alma qu' añera en ti  
ye la que tos cantos guía,  
alma ye que l' alma mía  
envidia por so primor  
y que d' encargu, el Señor,  
por llucise, te faría.

Por eso cuando en Colón  
fales con el vigulín,  
desd' el cielo un anxelín  
baxa á oíte d' un calón.  
Xardín, entós, el salón  
llenu se vé per ú quiera,  
y en garapiellu ó ringlera  
véñse neñes tan hermoses,  
como nunca llució roses  
la más xentil primavera.

## PENSAMIENTOS

En la lectura debe cuidarse dos cosas: escoger  
bien los libros y leerlos bien.

*Balmes.*

El que no conoce la Historia, toda su vida será  
un niño.

*Cicerón.*

Todo arte es imitación de la naturaleza.

*Séneca.*

Un buen retrato es una biografía pintada.

*Anatole France.*

El ignorante, si calla, será reputado por sabio,  
y pasará por entendido si no despliega sus labios.

*Salomón.*

En todos tiempos y lugares el mejor libro será  
el que enseñe más y en menos páginas.

*Olavarría.*

Los hijos mal hermanados tormento son de sus  
padres.

*Fr. Luis de León.*

Más lastima una onza de deshonor pública que  
una arroba de infamia secreta.

*Cervantes.*

Estiman algunos los libros por la corpulencia,  
como si se escribiesen para ejercitar antes los  
brazos que los ingenios.

*Gracián.*

Por grandes y profundos que sean los conoci-  
mientos de un hombre, el día menos pensado en-  
cuentra en el libro que menos valga a sus ojos  
alguna frase que le enseña algo que ignora.

*Larra.*

## Don Andrés Manjón

En estos días, nuestra amada Asturias se honra hospedando al ilustre catedrático de la Universidad de Granada y virtuoso canónigo del Sacro Monte D. Andrés Manjón, que llegó a Oviedo el pasado martes, siendo recibido por numerosa comisión del Magisterio Asturiano presidida por D. Fermín Canella.

D. Andrés Manjón es, como saben todos, el fundador de una gran obra protectora de la instrucción popular infantil, iniciada con las *Escuelas del Ave-María*, establecidas en los pintorescos alrededores de Granada.

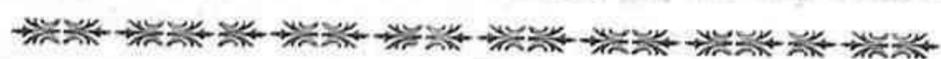
La obra de este caritativo pedagogo es una prueba concluyente de los milagros que en bien de la enseñanza puede realizar una voluntad firme. Es la demostración más palmaria del inmenso valor de la iniciativa privada, cuando se aplica a los progresos pedagógicos, y un ejemplo muy característico, por cuanto el fundador de esas escuelas pertenece a la enseñanza oficial.

Es Manjón un espíritu entusiasta y constante, una mezcla de fogosidad y de sangre fría, inquieto y nervioso cuando una idea se apodera de su ánimo, y sereno y firme ante las dificultades que se oponen al logro de sus planes. Tiene este temple de alma que adquieren los que como él se han abierto camino en el mundo por su propio esfuerzo, conservando en medio de las más duras pruebas la fe en el porvenir.

Los padres de Manjón eran humildísimos labradores de un pueblo de la provincia de Burgos, Sargentos, donde también existe una *Escuela del Ave-María*, que empezó en un granero; como en una cueva de gitanos naciera la decisión definitiva que llevó al Sr. Manjón, a instituir la primera de sus *Escuelas*, que tan justa celebridad llegaron a tener en el mundo pedagógico.

Así son los grandes hombres: buenos, caritativos y humildes, y así suelen nacer, en minúsculo e ignorado círculo, las más trascendentales y duraderas obras humanas.

Prometiéndole dedicar mayor espacio en estas páginas a la magna obra de enseñanza y caridad de D. Andrés Manjón, de este sacerdote y maestro que ha puesto al servicio de esa fundación todo cuanto posee con el importe íntegro que le producen sus cargos, nos limitamos hoy a enviarle nuestro más respetuoso saludo, deseándole agradabilísima estancia en esta tierra hospitalaria.



Cuando la lectura de un libro levanta vuestro espíritu y os inspira sentimientos nobles y valerosos, no busquéis otra regla para juzgar de su mérito: es bueno y hecho de mano maestra.

La Bruyère.

## DE COSAS VARIAS

### Riqueza minera

La producción anual de oro era a fines del siglo xv de 5.800 kg. Ahora es de 200 a 260.000 kg.

El consumo anual del mercurio es de cinco millones de kg., de los que dos y medio produce España por explotación del Cinabrio. Sus minas de Almadén se explotaban ya 700 años antes de J. C.

Se producen en España unas 90 mil toneladas de plomo al año.

En el mismo tiempo se consumen en el mundo unas 40.000 toneladas de cobre (cuyo valor es de 200 millones de pesetas) de las que produce España unas 10.000.

El consumo anual del zinc es de 67.000 toneladas, de las que 25.000 produce España.

Más favorecida aún por los minerales de hierro, consume anualmente España unos 5 millones de este metal, y exporta de 1 a 2 millones al extranjero.

### El primer vapor

El primer vapor que hizo la travesía del Atlántico sirviéndose del vapor, fué el inglés «Savannah», que se estrenó el año 1819. En su origen era de vela, y después se colocaron dos grandes ruedas movidas por el vapor, y destinadas, no a sustituir, sino a secundar la fuerza del viento.

Este vaporcito recorría a la mayor velocidad cinco nudos por hora; de modo que, si ahora anduviese por los mares, solamente haría 1,200 kilómetros en las ciento veintiocho horas que emplea hoy un gran transatlántico en recorrer 5,700.

### Proverbios turcos

Lo que está escrito no se borra.

Al pájaro ciego Dios le hace el nido.

No pueden dos danzar en una cuerda.

—Más vale el huevo de hoy que el pollo de mañana.

Mejor es trabajar sin provecho que estar ocioso.

El oro caído en tierra no pierde su valor.

La palabra es plata, el silencio es oro.

Cuando el gato está ausente, levantan la cabeza los ratones.

Mil amigos es poco, un enemigo es mucho.

A la corneja sus hijos la parecen ruiñones.

El que olvida el pan dado es peor que un perro.

### Remedios urgentes

*Neuralgias.*—Fricciones con una mezcla de trementina, aceite y amoníaco.—Aplicación de sinapismos.—Tomar en agua azucarada algunas gotas de láudano.—El calor conviene en general mucho mejor que el frío.

*Palpitaciones.*—Tisanas antiespasmódicas. Si

son de origen nervioso, por lo general son pasajeras. Se toma hierro, quina y una alimentación sustanciosa. Si son ocasionadas por una enfermedad orgánica del corazón, llamar al médico.

*Qu-maduras.*—Compresas empapadas en agua boricada.—Lavados con agua alcalina.—Después se cubre la parte dañada con lienzos finos, untados de linimento de partes iguales de agua de cal y aceite de olivas.—Claros de huevos.

La causa genial de la transformación moderna es el desenvolvimiento de la ciencia.

La causa genial de la Revolución francesa y de nuestro estado social inestable es la ciencia mal hecha, "a priori", adulando a las pasiones de la primera revolución, alentada además por el bienestar que difundieron sus doctrinas. El remedio general consiste en la ciencia bien hecha, experimental.

Taine.

## EFEMÉRIDES

JULIO 1902

Día 1.—Un horroroso incendio declarado en Laurvik (Noruega) destruye una quinta parte de la población.

Día 2.—Escandaloso robo en la casa de cambio establecida en la puerta del Sol, número 6, Madrid.

Día 3.—En Barcelona se descubre un matadero clandestino, encontrándose en él restos de caballos y de perros en completo estado de putrefacción.

Día 4.—Ensáyase el primer vapor movido con turbina, calculándose una velocidad máxima de 32 nudos por hora.

### FECHAS NOTABLES

(A. de J. C.)

Año 219. Sitio de Sangunto por Aníbal.

Año 140. Muerte de Viriato.

Año 133. Toma de Numancia.

### HOMBRES CÉLEBRES

**Alejandro V.**—De familia oscura, no conoció padres ni parientes y pasó los primeros años mendigando de puerta en puerta. Se hizo religioso franciscano, y elevándose después a las principales dignidades del sacerdocio fué proclamado Papa en 1409. Murió en 1410.

**Lorenzo Beger.**—Nació en 1653. Era hijo de un curtidor y se hizo estimar de los sabios de su nación por las muchas obras que compuso. Murió en Berlín en 1705.

**Agustín Carraccio.**—Pintor y grabador célebre, nació en Bolonia en 1558 y murió en Parma en 1602. Su padre era sastre.

## ECOS Y NOTAS

### Don Mario Gómez

Por las vicisitudes de la azarosa guerra de España con los moros, en cuyas rudas y penosas campañas viene prestando sus servicios como médico de sanidad militar de primera clase nuestro entrañable amigo D. Mario Gómez, nos vemos privados estos días de su valiosísima colaboración.

Hacemos votos porque nuestro queridísimo amigo salga ileso de esa cruenta lucha, cuyo término ardientemente deseamos, y por que cuanto antes cambien las circunstancias que motivaron el paréntesis en la obra de divulgación educativa que D. Mario Gómez viene realizando con sus preciosas *Cartas a Pin el Ajustador*, saboreadas siempre con verdadero deleite por los asíduos lectores de CULTURA E HIGIENE.

### Bien venido

Se encuentra en esta villa, donde pasará la temporada estival, el culto catedrático y estimado amigo nuestro D. Fernando Pallarés, que cuenta entre nosotros con numerosas relaciones y amistades.

Saludamos al Sr. Pallarés, ex catedrático de la Escuela de Artes y Oficios de Gijón, y le deseamos feliz verano en nuestra villa.

### La Fiesta cultural en el campo

El próximo jueves, a las siete de la tarde, se reunirán en la Asociación de Cultura e Higiene del Natahoyo los representantes de las Sociedades hermanas de Gijón, Tremañes y la Calzada.

La reunión tiene por objeto ultimar la organización de la proyectada *Fiesta en el campo*.

Déense, pues, por convocados para ese día dichos representantes.

### Las verbenas del Ateneo

La verbena organizada en el Ateneo Casino Obrero con motivo de la vispera de San Pedro, superó, si cabe, a la de San Juan.

Extraordinaria concurrencia discurrió por salones, jardín y demás dependencias del prestigioso Centro cultural donde acudió, como siempre, lo más granado de la juventud femenina de Gijón, realzando con su hermosura la agradable fiesta nocturna.

El patio del Ateneo se dispuso de tal modo que estaba convertido en vistoso jardín, brindando atractivos y comodidades a los aficionados a la juvenil diversión del baile, cosa obligada en esta clase de fiestas con que nuestra primera Sociedad artesana rompe la acostumbrada austeridad de su vida habitual, consagrada de lleno a la instrucción y la cultura del pueblo. Unimos nuestra felicitación a las muchas

que recibió la Directiva del Ateneo por sus aciertos en la organización de estas veladas y sus inmejorables deseos de rodearlas de los mayores atractivos.

### Conferencia

En breve disertará en la Sociedad de Cultura del Natahoyo el sabio conferenciante don Miguel Barbachano.

### Salud y descanso

Se encuentran ausentes de Gijón y en distintos establecimientos de aguas salubres, donde acudieron para atender al restablecimiento de sus quebrantadas fuerzas, el popular y acreditadísimo comerciante de esta plaza D. Benigno Piquero y el distinguido Gijonés y exalcalde de esta villa D. Donato Argüelles.

Deseamos que tan estimados amigos logren los efectos fortalecientes que su estado de salud reclama.

### Los premios

En la próxima semana se hará, definitivamente, la entrega de los premios de nuestro Certamen cultural infantil.

## JULIO. — Consejos higiénicos

Las enfermedades que se padecen en este mes, son muy semejantes a las del anterior. Se suelen observar además trastornos mentales, apoplejías, convulsiones en los niños, irritaciones del hígado e intermitentes.

### Baños calientes

Es este el mes más apropiado para el uso de los baños higiénicos cuya temperatura ha de estar en armonía con la susceptibilidad de cada individuo y su mayor o menor robustez. Es un guía infiel el termómetro que generalmente se usa; el mejor termómetro es la sensación que experimenta la persona que se baña, sensación que, siendo muy molesta, le advierte que el exceso de temperatura no está en relación con su susceptibilidad, y que, por consiguiente, le perjudica. Así como los baños fríos no pueden convenir a las personas de edad avanzada y a las que padecen ciertas enfermedades, en cambio los baños templados son convenientes a todos, pero particularmente a los irritables, de fibra seca, a los viejos, niños y mujeres, aunque estén embarazadas o criando.

### Veraneo y fiestas

En este mes el movimiento de veraneantes que se dirige a las playas en busca de salud y vigor, llega a su período culminante.

Ciérranse las Cortes, inicianse las vacaciones de los tribunales y de casi todos los centros burocráticos; celebranse con gran entusiasmo la Festividad de la Virgen del Carmen, castizamente española, y la de Santiago, patrón del arma de caballería.

Comienzan los festejos veraniegos produciéndose extraordinaria animación en las Estaciones balnearias.

### Refranes

Bendígate Julio, pues Mayo no pudo.  
 Quien no trilla en Julio, no trilla a su gusto.  
 Quien trabaja en Julio, trabaja con orgullo.  
 En Julio ¿dónde anda el mozo? En la acequia o en el pozo.  
 Por mucho que quiera Julio ser, poco ha de llover.  
 En Julio se muere un hombre de sed entre un pozo y un aljibe.

## LECTURAS FESTIVAS

### El hombre mono

Si hay un hombre en el pueblo celebrado por sus gracias y buenos dichos, otros veinte o treinta quieren imitarle o competirle, ¡Conato inútil! nunca pasarán de un irrisible remedo.

La ponderada semejanza entre el hombre y el mono hácese mayor comenzando la comparación por el hombre. Ponderase, digo, que en la Asia y en la Africa se hallan algunos monos que parecen hombres. Y yo pondero que en la Africa, la Asia, Europa y en todas partes hay muchos más hombres que parecen monos. Sonlo, en efecto, unos de otros. No hay original alguno excelente en nuestra especie de quien no se saquen innumerables copias, pero copias que no pasan de mamarrachos. (P. Feijoo.)

La lumbre y las discordias  
 Son dos hermanas,  
 Que, si a encenderse llegan,  
 Tarde se apagan.  
 Y así es preciso  
 Para evitar el fuego  
 Sufrir el frío.

### Pedantismo

Un señorito a la moda se preciaba de saber hablar elegantemente, tanto que parecía que hablaba siempre en griego por lo oscura que resultaba su remilgada frase. Estando, pues, en el balcón de una casa, acertó a pasar por la calle un hombre vendiendo peces, al cual le dirigió esta pregunta campanuda:

—Ven acá, Damasceno; esos prófugos escamados habitantes de los cóncavos ceráleos, son marítimos o fluviales?

El pobre hombre, aturdido, no entendiendo tal jerga, respondió:

—A cinco cuartos la libra, señor.

### Un disfrazado como hay muchos

A don Dimas, inspector de policía, ayer tarde dijo uno:

—No sé en dónde, pero cerca de esta calle dicen que se ha cometido un robo considerable; y el inspector dijo:

—Bueno, ya vendrán a darme parte.

### Una lección

Manolito—dice la madre—, ¿por qué te has comido los dulces que había en la alhacena?

—Para darle una lección a la criada, que se había dejado la puerta abierta.