

# CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 18 DE OCTUBRE DE 1913

NÚM. 77

## A Pin el Ajustador

CARTA XVII.

Amigo Pin: la verdad es que estamos siendo un poquillo duros en nuestras reprimendas a Nemesio y es hora de que reconozcamos, aun respecto a sus lecturas, lo bueno que aprendió y lo bueno que sabe escoger. No todo en su biblioteca son problemas morrocotudos de sociología o novelones ciminosos, sino que allí hay libros amenos e instructivos y novelas muy recomendables.

¡Sí, señor! Novelas recomendables, y las que yo consentiría que tú leyese si no habían de distraerte de tus estudios. La novela puede ser muy instructiva y tiene el mérito de atraer hacia la instrucción y la lectura a los que de otro modo jamás cogerían un libro.

Creo, además, que algunas de esas novelas que lee Nemesio son para él un medio curativo, pues contribuyen en mucho a moderar su exaltación. Refiérome ahora a las novelas de época; a las de asunto histórico, que él tiene, por cierto bastante bien escogidas.

En general, los obreros tenéis aversión a la lectura de la historia, y es en ese saber en el que os he encontrado siempre más atrasados. No conocéis el pasado de la humanidad; ignoráis sus pasos, sus avances y sus retrocesos, y en tal supina ignorancia, viviendo tan al día, formáis de ella un juicio equivocado.

Careciendo de toda instrucción histórica, veis a la raza humana como a un gigante aparecido hoy sobre la tierra, y como no le habéis visto andar, no sabéis de qué pie cojea; no sabéis sus mañas, y como ignoráis su origen, os dejáis engañar por sus lucidas vestimentas, sin ver que debajo de ellas hay pelos y señales de un abolengo, antes brutal que plebeyo.

Cuando se le juzga de ese modo, se le piden cosas imposibles; se exigen a ese gigante una prontitud de movimientos, una rapidez en el cambio de ademanes y de posturas a las que se niegan su volumen, la *masa*, su torpeza de origen, el misoneísmo, u horror a lo nuevo, del que no ha podido librarse todavía.

De ese juicio equivocado, de esa carencia del sentido histórico nacen los exaltados; los

que no logran más que irritar la epidermis del gigante, provocándole movimientos dolorosos, sin conseguir por eso que camine más ligero.

Cuando se sabe algo de la marcha que en su desarrollo físico, en su progreso intelectual y moral, siguió la especie, se miden mejor sus capacidades y se moderan las exigencias: se cree más en la evolución que en la revolución y se confiesa en un posibilismo nacional y práctico.

Por eso dije que algunas de esas novelas históricas que lee Nemesio, son para él un medio curativo.

Creo que por ese total desconocimiento de la historia es por donde flaquea mucho la instrucción que hoy se da a los obreros, y pienso que en beneficio vuestro y del bien social, debieran dárseos algunas de esas nociones y algunas de ciudadanía, como descanso ameno al estudio de las matemáticas y de las ciencias físicas.

Aprender historia no es «mirar hacia atrás», en el sentido que hoy se le da a la frase: es enterarse del camino andado para calcular mejor el que queda por recorrer. Sabes por tus juegos infantiles que para dar un salto, hay que volver la vista y «tomar ventaja».

Cuando hace pocos meses leía Nemesio en «Varda», la vida del antiguo Egipto, muy bien estudiada por Ebers, o leía Ben-Hur, de Wallace, sentía admiración por los progresos que en el curso de los siglos hizo la humanidad. Si tú leyese «Fabiola», una novela que yo leí cinco veces, verías, mejor que en «Quo Vadis» lo que era la Roma, dominadora del mundo.

Nemesio se ha dado cuenta de la barbarie con que comenzó en España la dominación goda y de los desastres con que finalizó, pues ha leído Alta-Ulfe, de Tárrago, y Amaya, de Villoslada.

En algunas novelas de Parreño, de Larra y en algunas otras de ese género, cuyos autores no recuerdo, formó noción de lo que eran nuestras luchas de reconquista. Mucho me alegra que haya leído El último Abencerraje, de Chateaubriand y que sienta alguna devoción por la escuela romántica.

Más que a toreaos, esos autores; más que los libros de Escamilla y mucho más que a todos esos novelones de moros y cristianos que andan por esos mundos, le recomendaría yo «La Cam-

pana de Huesca», libro en el que pinta Cánovas del Castillo—muy a conciencia—los tiempos borrascosos de D. Ramiro el Monje.

Pero, si quiere posesionarse de la época de las grandes justas y de las grandes trovas, de los tiempos caballerescos, los más guerreros y los más galantes, que lea las novelas de Walter-Scot, el gran maestro. Ivanhoe está traducido en edición de cuarenta céntimos. Tengo la seguridad de que le gustará mucho.

Lástima que no esté a sus alcances «Jeromín», del padre Coloma: en ese, mejor que en «El Heroe y el César»—que yo sé que ha leído—podría hacerse cargo de los tiempos de nuestro emporio en el mundo. En cambio, no me atrevo a recomendarle ninguna de las muchas novelas que de la época de Felipe II se han escrito, porque casi todas están mal estudiadas y escritas con parcialidad.

No le recomiendo la historia pintada por Enseñat, ni la pintada por Sué. Antes que a Julie, que lea a Chatrian, y desde luego le rechazo las novelas de Breuner, Pamberton, Molennes y otros muchos que se han traducido ha poco en ediciones económicas, y en los que la historia sale muy mal parada.

Y si quiere saber de nuestra historia contemporánea, ya ve que en eso tenemos dos autorazos que pueden ser envidia de las otras naciones. Alarcón es un genio; Galdós es un coloso. Gozará mucho leyéndolos, y aprenderá lo que fué España en su siglo de peripecias.

Lo que no le perdono a Nemesio es su afición a las novelas de gasconadas. ¡Ahí tienes una de las tantas inconsecuencias que en los hombres se encuentran! ¡El, tan pacifista, tan avanzado, y con esos ideales de justicia humana, halla fruición leyendo las disparatadas aventuras, atracos, duelos, emboscadas y crímenes de soldados aventureros que tienen por lema la violencia y que ponen la justicia en la punta de una espada!

Con ser Dumas uno de los más geniales escritores que ha tenido Francia, tú y yo hemos de quitar de la biblioteca de Nemesio Los Tres Mosqueteros, Los Mohicanos, La Torre de Nesle, y otros por el estilo.

En otra carta he de hablarte de algunos otros libros que hay allí, algunos muy recomendables y de los que podrás aprovecharte.

Da a nuestro bibliófilo amigo muchos recuerdos y recibe un abrazo del que tan bien te quiere

MARIO GOMEZ

PARA LA MUJER

## Las especias en la alimentación

No deja de ser interesante para aquellas lectoras que en el gobierno de su casa presten a la preparación de los alimentos el cuidado que merece, saber algo del modo cómo obran sobre la salud estas substancias que tanto se emplean de ordinario para condimentar las comidas.

Como es sabido, las más usuales son: pimienta, mostaza, clavo, pimienta molida, cominos, laurel, canela, nuez moscada, alcarabea, etc.

Aunque cada una de ellas, por su particular composición elemental, tiene un modo de obrar propio, hay en la acción fisiológica de todas algo común, que es precisamente lo que vamos a indicar hoy brevemente.

En realidad, las especias, por la escasa cantidad de principios inmediatos que contienen, no pueden considerarse como verdaderos alimentos; pero, esto no obstante, ejercen sobre la nutrición, según reconocen todos los fisiólogos, un papel importantísimo.

La mayor parte de ellas poseen un sabor fuerte, a veces acre, y un olor o aroma especial, debidos a la acción de ciertos aceites volátiles y principios resinosos que entran en su composición.

Por el efecto que ejercen sobre el sentido del olfato y del gusto, y más tarde sobre toda la mucosa gastro-intestinal, estimulan la secreción de la saliva y de los jugos digestivos, aumentando el apetito y favoreciendo generalmente los actos químicos de la digestión. Al mismo tiempo excitan los actos mecánicos del estómago e intestinos, por virtud de la mayor contracción de las fibras musculares de estos órganos a que da lugar, por acción refleja nerviosa, el propio estímulo que producen sobre la mucosa digestiva.

Otra propiedad menos conocida de las especias es su acción antiséptica. Respecto a esto hay algunas, como la mostaza y la canela, por ejemplo, que merecen una mención especial. El aceite esencial de la mostaza y el principio activo de la canela, son cuerpos eminentemente antisépticos, que se oponen a las fermentaciones ácidas de los alimentos en el estómago y a las indigestiones que ocasionan ciertas substancias de fácil descomposición o que se toman en gran cantidad. Además, la mayoría de las especias, singularmente los clavos, el pimentón, etc., ejercen un efecto estimulante sobre el sistema nervioso general y cierta irritación

No hay profesión que sea superior a la del maestro.

Paulsen

del aparato urinario, porque los principios esenciales o resinosos de todas ellas se eliminan por la orina.

Esta acción fisiológica de las especias, que someramente acabamos de señalar, hará comprender que debe ser muy moderado su uso; la higiene no permite que se traspasen ciertos límites estrechos. En los individuos sanos, el abuso de ciertas especias, puede producir irritaciones del tubo digestivo, excitaciones del sistema nervioso y trastornos del riñón o del aparato urinario en general. En caso de enfermedad previa de estos órganos, fácilmente se comprende que el abuso y hasta el uso moderado de esas substancias, puede ser de fatales consecuencias.

Estas razones son las que principalmente nos mueven a hablar aquí del asunto, presentando este reverso de la medalla. Como por regla general las especias hacen más apetecibles y más gustosos los platos en que se usan, conviene tener muy presente que hay que tener siempre a raya el deseo, cada día más exigente en este punto, de los gastrónomos, los cuales se ven con frecuencia forzados a prescindir en absoluto de la condimentación estimulante, cuando ya es difícil corregir los efectos nocivos de su abuso.

## PENSAMIENTOS

Acompáñate de los humildes, sencillos y bien acostumbrados, y trata con ellos cosas de edificación.

*Kempis.*

Quien pisotea a los que están abajo, se arrodilla ante los que están arriba.

*A. Guijarro.*

¡Oh, Dios nuestro, tú eres benigno, veraz y sufrido, y todo lo gobiernas con humanidad y misericordia!

*Libro de la Sabiduría, cap. XV.*

Donde se encuentra la más profunda humildad, se encuentra la más alta dignidad.

*A. G.*

El humilde verdadero está muy lejos de besar las manos a los que ofrecen honras.

*P. La Puente.*

La propensión a la soberbia, a la vanidad y al amor propio, se mezcla en todo.

*Salas.*

No puede tenerse orgullo sino para sí propio.  
*El mismo.*

Las grandezas de este mundo, en un sepulcro dan fin.

*S. F. de Borja.*

## EFEMÉRIDES

OCTUBRE 1902

*Día 13.—Ascension en Paris de Mr. Bradsky y del ingeniero húngaro Pablo Morin; cerca de Saint-Denis dejó de funcionar la hélice y la navicilla se desprendió con los aeronautas; el cadáver de Bradsky tenía incrustado en el cráneo una parte del recipiente del Alcohol.*

*Día 15.—Un Sindicato belga obtiene del Gobierno de Méjico la concesión de 10,000 áreas de terreno en el Estado de Durango para explotar yacimientos de oro, plata y cobre.*

*Día 16.—Se celebra en Madrid la primera Asamblea de médicos de partido.*

*Día 18.—Incendio de un colegio de señoritas en la aldea Soumarokowa, provincia de Kaza (Rusia), pereciendo abrasadas 52.*

### FECHAS NOTABLES

*1504.—Testamento de Isabel la Católica.*

*1509.—Conquista de Orán por el Cardenal Cisneros.*

*1515.—Regencia de Cisneros.*

### HOMBRES CÉLEBRES

**Gimenez de Cisneros.**—(Francisco). Arzobispo de Toledo, Cardenal y Regente del reino durante la menor edad y ausencia de Carlos V. Nació en Torrelaguna el año 1437 y por sus méritos y servicios es considerado como uno de los más eminentes gobernantes españoles. Murió, según se dice, envenenado en 1517.

**Alfonso X.**—(llamado el sabio) (1215-1284). Rey de Castilla y de León, hijo de don Fernando III y de doña Beatriz, distinguido guerrero, buen político, legislador, poeta y filósofo. Su gran monumento son las leyes de las Partidas. Sus restos descansan en la catedral de Murcia.

**Alfredo.**—Rey de Inglaterra en 872, fué muy semejante a Alfonso X de Castilla en ilustración, en conocimientos y en los beneficios que hizo a la nación durante su reinado, que concluyó en 900.

Se proclama el derecho, se grita por la justicia, pero en el fondo sólo hay una cosa: fuerza.

*Azorín.*

## Párrafos agridulces

### ..... ¡Epidemia!

Son ya muy frecuentes los crímenes cometidos en circunstancias tan aterradoras como inexplicables, pues que ni el odio ni ningún móvil pasional determinan su perpetración.

Sino, véase como en un diario hemos podido leer hace días los siguientes epígrafes: *¿Epidemia de locura? Corta la cabeza de su madre. La locura del crimen*, y debajo de estos titulitos, que por sí solos dicen bastante para demostrar la clase de criminales que ahora se estilan, relátase un parricidio tremendo, cuyo desgraciado autor, según el periódico en que leímos esa información, *era de carácter pacífico, aunque reconcentrado*.

*Sentía especial predilección por las lecturas intensas. Con avidez leía los relatos de los crímenes en la prensa sin que nunca se le notase síntoma alguno indicador de perversión moral; al contrario, abominaba de los hechos sangrientos.*

*Esta mañana se levantó a la hora que tenía por costumbre, y después de tomar una taza de café con leche, fué víctima de un ataque repentino de locura... después hizo con su pobre madre el desaguado que indican los consabidos epígrafes, pero en condiciones verdaderamente horripilantes...*

*Las lecturas intensas, los relatos de crímenes en la prensa que leía con avidez ese desgraciado, amén de las no menos intensas películas cinematográficas que alguna vez alucinarían su imaginación ¿no habrán influido en el extravío mental del inconsciente matador de su madre?*

Los psiquiatras modernos hallan la causa de esas perturbaciones en la lectura malsana y la película sensacional, observando de qué modo se transforman los caracteres, cómo el sistema nervioso presenta nuevos trastornos patológicos, cada día más complicados, *que explican en cierto modo las mayores monstruosidades de índole moral, variables como las imágenes de un caleidoscopio, grandemente contagiosas, origen de las decadencias y degeneraciones más espantables.*

### Selección de películas

Ante hechos tan elocuentes que en la vida real vienen a confirmar las deducciones científicas. ¿qué se espera ya para imponer una rectificación de procedimientos a quienes con tan claros indicios se les puede achacar, en gran parte, el origen de profundos males, que tienden a agravarse, según todos los síntomas?

Sinceramente, sin la menor animosidad y con todo el respeto debido a los intereses de las empresas cinematográficas, insistimos en la necesidad de suprimir cuanto antes en los cines la

exhibición de películas de rebuscada y efectista sensacionalidad, en las que se presentan esos asuntos espeluznantes, por los que se dramatizan y desfiguran episodios de la vida en esas imaginaciones, impotentes para reaccionar ante el espectáculo de lo sorprendentemente trágico y maravilloso, que sin miramiento alguno y atentos sólo a una sórdida e insaciable explotación, suministran los confeccionadores de cintas diabólicas.

Invocamos, hoy como ayer, los sagrados intereses humanos de una sociedad doliente, amenazada de perder hasta el instinto de su propia conservación, víctima del utilitarismo egoísta que sin cesar la acecha, prevalido de la cobardía colectiva que la deja en la más triste indefensión.

Hasta, por desgracia, falta en la prensa moderna un órgano de las grandes inspiraciones populares, portavoz del bien colectivo, que fuera así como el preceptor de la opinión que evitase sus extravíos infantiles, sus voliciones de peligrosa ingenuidad.

### Lo que va de ayer a hoy

«Estimular las pasiones y los bajos apetitos, dar erróneas nociones de la vida y transformar ésta en una lucha contra lo sano, lo bueno y lo honrado, equivale a esparcir por el mundo la anormalidad y la degeneración mental.»

El periódico, que naciera para defender las grandes causas del orden, la justicia y el bien público, para propagar salvadores principios sociales, para ser faro del pueblo (así se decían antes los periódicos), precursor de los más altos ideales humanos, no puede honradamente seguir abdicando de su dignidad profesional, dejándose arrastrar servilmente por las brutales exigencias del vulgo necio, y sometiéndose a los intereses de asazar mercantilismo, trocando así su papel de guía y dirección por el de instrumento de las más bajas e insanas pasiones.

Esa inconsecuencia, dicho sea con toda sinceridad, acarreará a la larga el más completo descrédito al periódico de hoy, que ya no las debe tener todas consigo.

Si es que alguna vez pone la mano en el pecho y consulta con su conciencia.

Suponiendo que el *papel* tenga conciencia.

### Lo malo pronto se aprende

La falta de austeridad, de criterio y de carácter, ¿no habrá determinado esa transformación que ha puesto desconocida a la prensa? Porque, ¿cuántas veces un director carente de esas cualidades, habrá dejado pasar descomunales informaciones de sucesos, crímenes, asuntos escabrosos, cosas frívolas e inmorales que, de ser tratadas, debiera hacerse en la forma más lacónica posible?

Después, el espíritu de imitación, el temor a la competencia y a perder el favor del público, ¿no habrán hecho repercutir en el periódico de enfrente aquellas inconveniencias, corregidas y aumentadas?

Así pudo ocurrir que la codicia de una empresa, la indolencia de un director y la genialidad de un reporter inexperto o desaprensivo determinaran, tal vez, esa sistematización de informaciones estupendas, que, para mayor inri, ocupan sitio preferente en el periódico, con exagerados y llamativos epígrafes que hacen estremecer el ánimo más fuerte.

He ahí como las más pequeñas causas (¡tan pequeñas como una perra chica!) engendran los más funestos efectos.

### Utilidad y rutina

Hay que servir, al público se dice. ¡Mentira parece que así la prensa pretenda cohonestar su proceder culpable! ¡Pues si el público, dicho sea sin metáfora, es un buen señor que pasa por todo y toma lo que le dan!

Lo que pasa es que la prensa en vez de tomarse el trabajo de orientar por nuevos derroteros al bueno del público, dándole lectura selecta que perfeccionase sus gustos, hizo todo lo contrario, dejándose llevar por la corriente del río... más revuelto y... más ganancioso.

### En prosa, y sin música

¿Cómo la prensa podrá compadecerse irónicamente de ese público bonachón que todavía se entusiasma con la lectura de los novelones por entregas y se identifica con el protagonista de esos melodramas teatrales que hacían furor entre nuestros abuelos? ¡Pero si la prensa no hizo más que seguir, a su modo, las huellas de aquellos *renombrados* autores y la que dejaron trazada los *célebres* ciegos que en las plazas relataban, con intermedios de canto y violín, *el crimen más horroroso*, descrito en versos compuestos en alguna tenada!

¡Y para ver tal situación,  
se hizo la gran revolución?

¡Para eso se vertió tanta sangre por la libertad de imprenta!

¡¡Pardiez!!

## Los Exploradores Gijoneses

(INFORMACIÓN OFICIAL)

Acta del reparto de premios a los exploradores que tomaron parte en el concurso de transmisión rápida y precisa de órdenes desde las cercanías de la escuela de Vega a las de la Iglesia de Granda, celebrado el día 12 de Octubre de 1913.

Reunido el jurado que suscribe en el domicilio social procedieron los miembros del mismo a examinar detenidamente la redacción de los partes y el tiempo invertido en la carrera, y teniendo en cuenta ambos extremos como, igualmente, el estado de tranquilidad o agitación de los corredores, siendo la primera motivo de preferencia en igualdad de condiciones, se acordó por unanimidad, hacer la clasificación de concurrentes como a continuación se expresa:

Número 1, José Benito Fernández, corneta del segundo grupo 340 puntos.

Número 2, Antonio Benito Fernández, tambor del segundo grupo, 295 puntos.

Número 3, Carlos Hatre Vega, sanitario del segundo grupo, 295 puntos.

Número 4, Pablo Herrero, corneta del primer grupo, 290 puntos.

Número 5, José María Echevarría, guía del tercer grupo, 275 puntos.

Número 6, Manuel Llanceza Iglesias, guía del segundo grupo, 275 puntos.

Número 7, Amalio Fernández Menéndez, explorador del segundo grupo, 260 puntos.

Número 8, Modesto Laviada Rodríguez, guía del segundo grupo, 255 puntos.

Número 9, Manuel Álvarez Alonso, explorador del primer grupo, 255 puntos.

Número 10, Trofimo Álvarez Maribona, explorador del primer grupo, 200 puntos.

Número 11, Vicente Prendes Valdés, explorador del primer grupo, 195 puntos.

Número 12, Joaquín Álvarez, explorador del tercer grupo, 195 puntos.

Número 13, Nicanor Álvarez Menéndez, explorador del tercer grupo, 155 puntos.

Número 14, José Hevia Santurio, explorador del primer grupo, 45 puntos.

Número 15, Francisco González González, explorador del primer grupo, 5 puntos.

Número 16, Daniel Arza Montalva, guía del segundo grupo, 5 puntos.

Número 17, Sabino Trabanco, explorador del tercer grupo, 1 punto.

Y en consecuencia se otorgaron los tres premios ofrecidos por el Comité local, consistente en tres botiquines de bolsillo a los concursantes que ocupan los tres primeros lugares, proponiendo para igual recompensa, si el Comité lo

✕ La paciencia es amparadora de la paz, apoyo de la fe, sostén del amor y maestra de humildad. Governa la carne, fortalece el espíritu, dulcifica el carácter, contiene la ira, ahuyenta la envidia, modera el orgullo, refrena la lengua, domina los malos impulsos y acaba por triunfar de la persecución y aundel martirio.

estima oportuno, a los concursantes que ocupan el cuarto, quinto y sexto lugar en atención a la poca diferencia de puntos con los exploradores que ocupan el segundo y tercer lugar. Se acordó que constare en acta el meritorio trabajo del concursante que ocupa el noveno lugar, Manuel Alvarez Alonso, que redactó dos partes sin la más pequeña falta, por si el comité se digna tener en cuenta esta circunstancia; y finalmente, se acordó también que contare en acta la satisfacción del Jurado por la, en general, meritoria labor de los muchachos que tomaron parte en el concurso.

Y para que conste firman la presente en Gijón a 13 de Octubre de 1913.

El Presidente de Jurado: Leovigildo Llaneza, miembro protector.

Vocales: Isidoro Aranguéz (Jefe de exploradores).—José María Friería (instructor).—René Matilé (instructor).—José Suárez Acebal (sub instructor).—Secretario: Luis F. Acebal.

El Comité local en vista del fallo del jurado acordó ampliar a seis los primeros premios concedió un premio especial al explorador Manuel Alvarez Alonso y segundos premios a los restantes exploradores que tomaron parte en el concurso.

PARA CULTURA E HIGIENE

## A UNA... INGRATA

No voy a reprocharte si has querido herir mi corazón de un modo artero; en las lides de amor, callo y espero, y el que sabe esperar, nunca es vencido.

Tu cruel veleidad he comprendido, y aun cuando no me quieras, yo te quiero. ¡Soy tan firme en amar, como sincero, y tan noble y leal, como sufrido!

Te perdono también por lo orgullosa A la vez que altanera y desdeñosa que conmigo te muestras, niña aleve...

Mas lo que si te ruego humildemente, es que ames el aseo, pues se siente que huele—y nunca a rosas—tu pie breve...

BALBINO BALBIN.

Gijón, Octubre de 1913.

## DE COSAS VARIAS

### El uso del café y del té

Es creencia general que favorecen, la digestión, y por eso es costumbre usar estas bebidas aromáticas después de las comidas; pero hay en esto un error que conviene rectificar, porque en cierta medida puede ser perjudicial a la salud. En tesis general, se puede decir, que estas bebidas no favorecen nada las funciones digestivas. La acción local sobre la mucosa del estómago e intestinos es estimulante, casi irritante. La misma acción ejercen seguramente sobre el hígado. Según estudios del médico inglés Roberts el té retarda de un modo notable la acción de la saliva y del jugo gástrico sobre los alimentos, dando lugar a verdaderas dispepsias, que algunos atribuyen a la cantidad de tanino que esta planta contiene.

Respecto al café, los propios experimentos de Roberts demuestran, que aunque no retarda tanto como el té la digestión salivar, dificulta más, en cambio, la estomacal. Una y otra bebida son, pues, enemigas de la higiene de la digestión. De ahí que la prescripción de su uso, sea el primer consejo médico impuesto a los que padecen del estómago.

### Sitio del cuerpo para inocular la vacuna

Cualquiera de la piel, con tal que no esté en relación inmediata con vaso u órgano importante, ni pertenezca a región que efectúe habitualmente movimientos muy activos o esté expuesta a grandes presiones o roces con las prendas interiores de ropa; en gracia a la estética, también se procura que no sea de las que de ordinario quedan a la vista.

Por esta última razón, muchas señoras han preferido que se las inocular en las piernas, práctica perniciosa, no sólo por algunos de los reparos apuntados, sino también porque las pústulas tardan demasiado en cicatrizar, y en muchos casos se ulceran.

Lo corriente y discreto es vacunar en la parte superior y externa de los brazos, pues el inconveniente de la cicatriz indeleble, está hoy salvado en gran parte.

### ¿Conviene el uso del alcohol para conservar la frescura de la piel?

Sí, pero muy diluído. El alcohol etílico absoluto, aplicado sobre la piel, le substraer agua y la deja seca y rubicunda; arrastra también la secreción de las glándulas sebáceas, con lo cual le hace perder suavidad. Por estas razones, se emplea comúnmente para los cuidados de la *toilette* en forma de aguas olorosas (agua de Colonia, de Lubin, etc.), o de vinos aromáticos. Estas aplicaciones se fundan en la propiedad que tiene el alcohol de tonificar el cutis.

## La edad de detestar al niño

Cuando la madre y su hijo se encuentran bien, éste puede mamar hasta los quince o diez y seis meses. En los casos en que, a los seis u ocho meses, la leche de la madre se haga insuficiente, será bueno dar además al niño desde esa fecha alguna leche esterilizada, para irlo acostumbrando progresivamente a otro género de alimentación. En general, cuando el estado de la madre o del hijo no otrezcan indicaciones especiales, se atenderá, sobre todo, a la dentición, escogiendo para el destete el intervalo que media entre la salida de los dientes y la de los caninos. El peso del niño también puede servir de norma de conducta; si no tiene el que corresponde normalmente a su edad, puede creerse que la leche de la madre no es ya la alimentación que conviene al pequeño.



La salud pública es el fundamento del bienestar de los pueblos y de la fuerza, del Estado; la más poderosa de las naciones, poblada de ciudadanos inteligentes y laboriosos, dotada de una industria floreciente, de una agricultura en su apogeo, con todos los recursos militares para defender esas riquezas, esa nación perecerá forzosamente si su población permanece estacionaria y si cada año decrecen sus ciudadanos en estatura y en vigor. Por estas razones estimaba el ministro inglés Disraeli que el primer deber de un hombre de Estado es el velar por la salud pública.



## ECOS Y NOTAS

### Las conferencias del Ateneo

El sábado anterior, y para inaugurar el curso de conferencias de este año, ocupó la tribuna del Ateneo Casino Obrero, el Ilustrísimo señor don Fermín Canella y Secades, disertando acerca de la instrucción primaria en los problemas sociales.

El Sr. Canella hizo una vez más gala de su vasta erudición y su absoluto dominio de las cuestiones de enseñanza, al desarrollar ese interesante tema.

En forma sencilla y con frase amena e insinuante supo cautivar al numeroso auditorio exponiéndole los distintos aspectos de la instrucción primaria en el orden histórico, técnico y social, abogando por el concurso del pueblo para la obra de la escuela que debe seguir las sendas trazadas por la moderna pedagogía en los métodos de enseñar, aplicando los estudios a las necesidades de la vida y al conocimiento de las nuevas leyes de carácter social.

Al final de la disertación, copiosísima en datos y atinadas observaciones con que el señor

Canella interesó a los oyentes durante cinco cuartos de hora, una salva de aplausos resonó en el austero recinto del Ateneo, que de modo tan brillante inicia la campaña cultural de este año.

### Los exploradores de prácticas

El domingo pasado realizaron una excursión a las próximas aldeas de Granda y Vega los tres grupos de exploradores acompañados de sus instructores y de varios miembros del Comité y protectores.

Entre otros ejercicios hicieron gimnasia rítmica, tendido de paralelas, construcción de chozas y movimientos diversos de conjunto por grupos. La mayoría de los muchachos confeccionaron en el campo su comida acreditándose algunos de expertos cocineros.

Por la tarde se celebró un concurso de transmisión rápida y precisa de partes verbales que obtuvo gran éxito y del que se trata en la Sección oficial por lo que en este lugar nos concretamos a felicitar a los organizadores y a los muchachos premiados.

Regresaron los expedicionarios a Gijón a las siete de la noche entrando en correcta formación a los alegres acordes de la banda de cornetas y tambores y rompieron filas satisfechos después de lanzar un ¡viva España!

### Por buen camino

En la Asociación Popular de Cultura ha sido acogida con el mayor interés la idea expuesta por el joven e ilustrado profesor D. Luis Huerta en su hermoso artículo: *Concursos de Puericultura y Exposiciones de niños de pecho*, publicado en el número anterior de CULTURA E HIGIENE.

La Junta directiva de la aludida Sociedad se ha reunido ya acordando en principio acoger la idea y hacer el proyecto por el cual se llevará a la práctica la creación de la *Escuela de las Madres*.

En los trabajos preparatorios y de organización cooperará el iniciador de la idea y se recabarán el concurso de aquellas personas que por sus aptitudes profesionales y su amor a la puericultura sean las indicadas para intervenir en esta obra fecunda.

La *Escuela de las Madres*, será no tardando un hecho en esta villa, que recogerá el fruto benéfico de esa labor educativa, de enseñanzas maternas, de puericultura y pedagogía física.

De tan interesante asunto nos seguiremos ocupando con la atención que merece.

### Iniciativas sanitarias

Por algunos señores concejales se ha propuesto al Ayuntamiento la reorganización de servicios sanitarios en los mercados para que

las carnes y demás artículos de consumo sean debidamente inspeccionados.

Es esa una iniciativa que no podemos menos de aplaudir, deseando que tal servicio se organice en condiciones que garanticen su eficacia.

Porque la práctica, con triste evidencia, demuestra que no siempre ponen el debido celo en el cumplimiento de tan importante atención los funcionarios encargados de velar por la salud pública. Organizase, pues ese servicio y otros de la misma índole, como el de análisis, pero en forma que responda a las necesidades sanitarias de la villa y a los dispendios que para ello se imponga el erario municipal.

### Avisos

Según dice la prensa, en Sama ha fallecido un obrero atacado de fiebre tifoidea, enfermedad que se extiende por todo el valle de Langreo.

Eso indica que tal enfermedad reputada de endémica en nuestra patria, recobra en la hermosa comarca langreana, alarmante intensidad.

Por eso mismo nos creemos en el caso de advertir que las luchas políticas que por aquí se hacen en condiciones de apasionamiento ofuscante, deben templarse ante hechos como ese que denotan que hay cosas de tal importancia e interés para la vida de los pueblos, ante las que los odios y las intrigas de la política bajuna, deben ceder puesto al estudio y la reflexión, para que las voluntades bien dirigidas estén siempre al servicio de toda actividad fecunda y saludable.

Lúchese en buen hora, pero por las grandes causas de la humanidad y por los intereses sanitarios de la raza.

¡Esa debe ser la divisa de los hombres de bien!

### Un sumario

El número 53 de *Pro Infantia*, órgano del Consejo Superior de Protección a la Infancia y Represión de la Mendicidad, contiene los siguientes originales:

*Problemas protectores de actualidad* (continuación), por M. de Tolosa Latour.—*Congreso internacional para la Protección a la Infancia, bajo el alto Patronato de SS. MM. el Rey y la Reina de los Belgas.*—*Leyes extranjeras:* En Francia.—*Secretaría general:* Trabajos de la Sección Técnico-Administrativa.—*Crónicas:* Mundial, Española.—*Labor de la Junta de Segovia.*—*Juntas provinciales y locales.*—*Actos protectores.*—*Lecturas:* Libros, revistas y periódicos.



¿Queréis que los *hombres* sean buenos y sabios? ¡Haced que las *instituciones* sean buenas y sabias y veréis cumplidos vuestros deseos!

## LECTURAS FESTIVAS

### Anécdota

Cuando el canciller Tomás Moore llegó al pie del cadalso en donde iba a ser decapitado, dijo a uno de los que estaban presentes:

—¡Ayudadme a subir, que por cierto no os pediré que me ayudéis a bajar!

### Los ángeles

—Mira qué mona está Luisita; parece un ángel.

—Sí, ¡un ángel pintado!

—¿Y tú has visto algún ángel que no sea pintado?

### Humoradas

Purifica el olor de la opulencia cuando huele a tumulto la indignancia.

—  
Cuando oigo tus acentos se vuelven mis ideas sentimientos.

*Campoamor.*

### Andaluzada

Un andaluz, emigrado, residente en un pueblecito de Holanda, donde se hubiera muerto mil veces de hambre sin el apoyo de un criado muy listo que hablaba el castellano y el holandés, decía a otro andaluz, viajero, que acertó a pasar por aquel pueblecito:

—Paizanito, no puede usted figurarse lo borricos que son en esta tierra; hace unos veinte años que estoy en ella, y todavía no entienden el castellano...

### Refranes

El hombre, de pocas palabras, y esas sabias. Nadie se muere porque a otro le entierren. Sarna y locura tarde curan.

Guardado está lo que Dios guarda.

A quien sufre la ofensa, Dios le recompensa.

Quien canta, sus males espanta.

Para unirme a Pedro, fuerza es conocerlo.

Agua de nube a unos los baja y a otros los sube.

La mucha hambre hace dulce el vinagre.

Cuanto mayor es la subida, mayor es la descendida.

### En el colegio

—El profesor, esta mañana, me ha preguntado qué entendía por raíz cuadrada.

—Y tú, ¿qué le has dicho?

—Yo he contestado que como aún no habíamos llegado a la Botánica no lo sabía.