

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO II

GIJÓN 8 DE NOVIEMBRE DE 1913

NÚM. 80

Maternología y Puericultura

La Asociación de Cultura e Higiene, respondiendo a los fines que le son propios y que inspiraron su creación, acogió con el más vivo interés la idea expuesta en esta Revista por el ilustrado profesor don Luis Huerta, de crear en dicha Sociedad la Escuela de las Madres y la organización de Concursos de Puericultura.

En más de una ocasión la Sociedad de Cultura hizo tentativas análogas de encauzar la educación popular por esos derroteros que señalan la verdadera misión de los Centros sociales de enseñanza.

Estaban petrificados aquí los elementos que se dicen culturales en el viejo y erróneo concepto de la misión instructiva que esas Instituciones estaban llamadas a cumplir; concepto que consideraba primordiales los altos estudios de arte, literatura y ciencias para los cuales no había, no podía haber la más elemental preparación en los elementos llamados a concebir esas difíciles ideas. De ahí que las nuevas orientaciones, inspiradas en más experimentado criterio y en el verdadero sentido de la realidad, chocaran con el tradicional estado de opinión respecto a las enseñanzas que al pueblo lógica y racionalmente convenían.

Por esa y otras causas no prosperan fácilmente aquí iniciativas de utilísima finalidad, pero que se salen de los viejos moldes en los que estérilmente se pretendía vaciar, con una especie de ingenuo alquimismo, la intelectualidad del pueblo queriendo elevarle a las cumbres del saber sin darle antes la sencilla noción de las cosas, sin preparar sus aptitudes para el estudio y su capacidad físico-moral.

De haber dominado antes ese buen sentido, las cosas se hubieran llevado por bien distinto camino, empezando por dar a los problemas planteados por la higiene moderna, la pedagogía y la puericultura, la verdadera importancia y transcendencia que encierran para la formación inicial de los individuos que han de integrar el todo armónico y equilibrado de la sociedad, en los múltiples aspectos de su vida de relación.

De ese modo de concebir las cosas en su misma realidad, hubieran surgido métodos lógicos para dirigir la acción cultural por vías de verdadero progreso y en forma que respondiese

a las necesidades del hombre en el orden físico, moral e intelectual. Y con esos planes, nacidos de la observación reflexiva, se hubiera obtenido ese mejoramiento gradual, ordenado y práctico de los individuos, dándoles a su tiempo aquellas nociones de la vida, aquellas enseñanzas que les fuesen más útiles, aquellas ideas más asimilables, según sus respectivos estados, condiciones y aptitudes, atendiendo siempre con preferencia a difundir la cultura social, indispensable para el bienestar de las colectividades.

Así no se daría ese estado anormal en que la obra se encuentra, fragmentada, desordenada, sin rumbo fijo, sin método y sin plan que pueda conducirla a resultados de práctica eficacia. Anteponiendo unos estudios de orden superior a otros, que si elementales, son base indispensable de aquellos. Sin señalar cuáles conocimientos deben requerir la inteligencia de los individuos, según su capacidad mental y su estado de adaptación. Sin distinguir, en fin, cuál cometido está confiado a los Centros populares y cuál es suprema misión de las Instituciones docentes por excelencia.

Hay, no obstante, en medio de este estado caótico que caracterizó los primeros períodos en que se manifestaron en el pueblo ansias de saber y de mejoramiento, una fuerza social iniciada en las ideas modernas, que, lenta pero continuamente, va haciendo sentir su influjo. Y desde su humilde esfera, esa fuerza actúa sin aparatosas ostentaciones y sin aspirar siquiera a la gratitud de otros elementos que por ahí bullen y manejan las masas, constituídos en sus insustituibles preceptores, pero que, sin conocerlo, ni mucho menos confesarlo, van siguiendo las huellas que aquellos otros dejan en su incesante y silencioso andar, siempre hacia adelante, alentados por la fe y la esperanza puestas en la finalidad de su santa obra cultural, exenta de pedanterías, egoísmos, insanas pasiones y turbulencias sectarias.

Esa fuerza, repetimos, que no cifra su vanidad en los éxitos del día, sino que mira hacia el mañana en que resurja el bien que hoy siembra, emprende ahora, sin alharacas ni estrépitos, la hermosa obra de educación física, de enseñanzas maternas, de puericultura, a que aludimos antes.

Esa nueva sección, profundamente cultural, porque tiende a difundir el más esencial e íntimo

conocimiento del germen y desarrollo del ser humano desde su estado embrionario en el claustro materno hasta llegar a los umbrales de la vida, para guiar después los primeros e inciertos pasos de la infancia, viene a abrir en esta villa nuevos horizontes de enseñanza popular. Y de esa iniciativa, que felizmente se implanta, se derivarán, por obligada secuela, otras muchas de dignificación e higiene del hogar, como asilo de la familia; de bienestar y mejoramiento físico-moral de ésta, como base de generaciones robustas y sanas de cuerpo y de espíritu.



Plan técnico-docente

.....

Para que sea conocido por todos el verdadero carácter de la *Sección de Maternología y Puericultura*, de que nos ocupamos en el artículo anterior, transcribimos hoy el cuestionario recopilado por el iniciador, y en cuanto sea definitivamente trazado el plan general, lo expondremos con toda amplitud en estas páginas.

La Junta directiva de la Asociación de Cultura e Higiene lleva este asunto con el decidido propósito de llegar a una organización perfecta que inspire simpatía y confianza en sus saludables prácticas y benéficos fines a las mujeres gijonesas, especialmente a aquellas que se hallen en estado de cumplir los sagrados deberes maternales.

Cuestionario de Puericultura

1. Concepto de la *Puericultura* en su más amplia comprensión. Su transcendental importancia y excelencia de sus reglas bien aplicadas. Graves inconvenientes que deben obviarse para que triunfe la *Puericultura*. Condiciones exigibles por la *Puericultura* a toda madre.

2. Aspectos del cultivo o crianza del niño en los diferentes períodos de su existencia.

1.ª parte: VIDA INTRAUTERINA

A) Período embrional.

Nutrición y desarrollo del niño en este primer período.

B) Período fetal.

Nutrición y desarrollo del niño en este segundo período.

3. Higiene materna durante la gestación, favorable al mejoramiento constitucional de la criatura.

2.ª parte: VIDA EXTRAUTERINA

1. Primera niñez: Infancia

C) Período del recién nacido.

4. Cuidados que requiere el niño en este período. Asepsia de la piel y de las mucosas.

5. El baño: su importantísimo papel en la limpieza del niño. Lavados parciales. Opinión del Dr. Bendix, de Berlín.

6. Cuidados especiales del cuero cabelludo para impedir el desarrollo del eczema crónico.

7. Vigilancia exquisita del estado de los ojos del niño recién nacido.

8. Lecho y vestido del recién nacido.

D) Período de la lactancia.

9. El niño de pecho: su crianza. Lactancia: sus clases. Estudio de la leche conforme a los trabajos científicos del Dr. Raudnitz, de Praga.

10. Alimentación del niño de pecho. Estudio del pecho de la mujer, conforme a las últimas investigaciones científicas del doctor Engel, de Dresde.

11. Técnica de la lactancia materna.

12. Técnica de la lactancia mixta.

13. Técnica de la lactancia artificial.

14. Condiciones de la lactancia mercenaria.

15. Régimen higiénico de la nodriza: a) madre-nodriza; b) nodriza mercenaria.

16. Casos anormales: niños prematuros, niños débiles y gemelos.

17. Destete. Ablactación. Alimentación posterior a ésta.

E) Período de la dentición.

18. Cuidados especiales que requiere este período crítico de la infancia.

19. Exposición científica del recambio material durante el primer año de la vida, según los estudios del Dr. Camerer, de Stuttgart.

20. Estudio del crecimiento del niño en peso y longitud.

21. Indumentaria del niño de pecho: a) fajado inglés; b) fajado español.

22. Medidas profilácticas sobre la habitación del niño. Cuna. Sueño.

23. Paseos y marchas. Epoca oportuna para aprender a andar el niño. Técnica de este aprendizaje.

F) Período preescolar.

24. Cultura física del niño párvulo.

2. Segunda niñez: Puericia

G) Período escolar.

25. Crianza física del niño propiamente dicho. La vida escolar: el «surmenage». Condiciones higiénicas del estudio.

3. Adolescencia

H) Período de la pubertad.

26. Problemas de cultura física en este estado de la vida.

Apéndice: 1.º Dietética infantil. Profilaxia general de las enfermedades de niños.

2.º Mortalidad y morbilidad en la edad in-

fantil, según los recientes estudios hechos por el Dr. Prausnitz, de Gratz.

3.º Casuística.

Advertencias: 1.ª Este *questionario* no es un *programa*. Aquí sólo se expresan los títulos de los temas en abstracto, los cuales serán explicados con la extensión debida en las clases de la *Escuela maternal*.

2.ª Las reglas de Puericultura que exponemos están deducidas de los últimos trabajos e investigaciones científicas de los más eminentes profesores especialistas en Medicina infantil.

LUIS HUERTA.

Gijón, 1.º de Noviembre de 1913.

Criterio reflexivo

.....

Cuando con insistencia clamamos por la concordia de los gijoneses, no tenemos la pretensión de convertir este pueblo en algo así como una balsa de aceite. No vivimos tan lejos de la realidad. Harto sabemos que la lucha entre los hombres no sólo es inevitable, sino necesaria y hasta conveniente. Cuando, repetimos, predicamos con toda sinceridad la paz entre nuestros convecinos es con el buen fin de atenuar el espíritu de escisión que aumenta las divisiones y exacerba la pasión y la rivalidad inutilizando las voluntades para toda acción reflexiva, práctica y edificante.

Es tal el estado de febril excitación en que los bandos que sostienen la actual contienda electoral se hallan, que la más leve insinuación desprovista de toda parcialidad tendenciosa que nosotros quisiéramos hacer en las presentes circunstancias, vendría a herir la propensa susceptibilidad y desconfiada suspicacia de tan enardecidos contendientes.

Partidarios nosotros de la formación de grandes agrupaciones integradas por elementos de prestigio y valía y sabiamente dirigidas y orientadas hacia elevadas finalidades, hemos hecho oportunamente indicaciones en sentido de constituir aquí una poderosa fuerza local que, sin prejuzgar el criterio político del que era llamado a acaudillarla respondiera de modo inexcusable a las necesidades de carácter general de nuestra villa y condensase todas las aspiraciones de Gijón y su legítimo afán de elevarse a la categoría de gran pueblo que el destino le tiene reservada.

Hicimos aquellas indicaciones como pasando sobre ascuas, porque de ningún modo queremos que se nos atribuyan intenciones de terciar en la política al uso cuando sólo nos guía el supremo interés de Gijón y el deseo ardiente que

su vida se encauce por derroteros que al bien y a la cultura conducen.

De no haber en nosotros esa rectitud de intenciones y esos motivos de delicadeza, hubiéramos hecho campaña afirmativa demostrando con amplias razones el fundamento y el *porqué* de nuestro humilde consejo. En esa campaña nos hubiese sido fácil patentizar la viabilidad del procedimiento que habíamos indicado. Hay precedentes que lo corroboran, aparte que las circunstancias en que nos hallamos así lo exigen.

Con la formación de esa fuerza que atrajese por espíritu de afinidad y solidaridad todos los hombres independientes y, ante todo, amantes de Gijón, esta villa contaría con un poderoso elemento defensivo, directriz e impulsor de su progreso, sin anular a aquellos núcleos de ciudadanos que aún siguen militando en los partidos de la política histórica y que seguirían ejerciendo desde la oposición las funciones de una saludable crítica, sin producir perturbaciones graves a la magna obra gijonesa de engrandecimiento y dignificación moral y material. De ese modo organizadas las fuerzas, la lucha sería fecunda y toda perturbación por motivos caprichosos o pasionales sería imposible. Gijón entraría en un período de franca actividad, sin menoscabo de todas las ideas honradamente sustentadas.

He ahí nuevamente insinuado nuestro criterio, inspirado en el ideal cultural que tiende a la moralización de los pueblos y a su marcha normal por los senderos que conducen al bien, la cultura y la prosperidad.

En la contienda electoral de mañana figuran hombres inteligentes y jóvenes de quienes todavía mucho bueno se puede esperar.

Si aquellos que obtengan en los modernos comicios la investidura edilicia saben al fin ejercerla sobreponiéndose a toda pasión pequeña e inspirándose únicamente en la idea de servir los altos intereses populares, de procurar el desenvolvimiento de todos los medios de vida de que Gijón dispone y de alentar las iniciativas que tiendan a su progreso moral y a su cultura, harían así el mejor honor a la concejalía y mercerían la adhesión y el aplauso de los hombres de buena voluntad y tal vez prepararían el camino para llegar a la era feliz por nosotros preconizada.

No basta que el mundo de los sentidos pugne con las claridades del espíritu, ni que la claridad de adentro y la claridad de afuera se confundan y compenetren y que el hombre vacilante no distinga en la realidad nueva esto que antes llamaba él con nombres en apariencia contrarios; lo ideal y lo real. ¡Qué hermoso será el mundo cuando mirando ponerse el sol al extremo de las praderas sentirá el hombre, con extraña ternura y emoción, que un reflejo de la suave lámpara de Jesús se ha mezclado con la apacible luz de la tarde.

Juan Jaurés.

De educación física

.....

II.

En cualquier máquina donde una pieza se deformara o suprimiera, dificultaría o suprimiría su función; pero en la máquina humana, si esto pasa, es mucho más grave, porque en aquéllas las piezas son sustituibles con exactitud matemática, y en la nuestra es defectuosísima o imposible la sustitución.

Por este mismo mecanismo y por las mismas causas, se originan en los animales jóvenes las mismas lesiones, que en ellos se llaman *sobrehuesos*.

Pues bien; se da el curioso caso que los ganaderos, y muy especialmente los domadores de caballos, tengan esto muy en cuenta para no estropear los potros, cosa que no se ha podido conseguir aún, por desgracia, con los educadores de hombres en nuestro país.

Veamos otro ejemplo clarísimo. Un joven de quince años es sometido a un ejercicio moderado que no puede perjudicarlo, pues no es lo suficientemente violento para deformar su aparato locomotor, mas este muchacho come mal, vive en una casa donde ni la luz ni el aire penetran en cantidad necesaria, la limpieza de su cuerpo deja mucho que desear, lo que impide que esos tejidos, en pleno período evolutivo y, por lo tanto, en estado de gran actividad nutritiva, no sólo asimilen todos los elementos que necesitan, sino que puedan eliminar los productos que las muchas combustiones que en ellos tienen lugar originan, y entonces, no solamente el perjuicio es local, sino que dichos productos quedan en el organismo y lo envenenan.

El individuo de esta manera, cada vez tiene menos resistencia y menos condiciones para ejecutar el ejercicio, y éste, que al principio era apropiado a sus condiciones por el esfuerzo que requería y por su duración, se convierte en impropio y excesivo. Este es el caso del adolescente, que viene a la capital directamente de su pueblo, bien nutrido, con desarrollo proporcionado a su edad. En su tierra ha desempeñado faenas de campo sin haber notado jamás el menor trastorno. En la ciudad se dedica al comercio. Entra a servir de criado en una tienda de comestibles, por ejemplo, donde la comida escasea y es de mala calidad, duerme en un cuarto bajo o en una cueva, pasa todo el día de pie detrás del mostrador o cargado con un peso excesivo para llevar y traer encargos. Sólo con esto sus miembros se deforman, sus pies se aplanan, sus piernas se encorvan, su estado general se resiente.

Al verle así, sus compañeros, sus amos y demás médicos espontáneos que brotan de todas

partes a su alrededor, le aconsejan que los domingos, si los tiene libres, se dedique con ellos a los deportes de la bicicleta, juego de pelota o ballon-pié, por los cuales sienten predilección estos desgraciados, pues así no le faltará el aire del campo a que en su pueblo estaba acostumbrado, y, además, es opinión general, que esos ejercicios aumentan la resistencia para el trabajo. Como ni su alimentación, ni su habitación, ni su limpieza mejoran, porque estas palabras jamás llegaron a sus oídos, como medios de adquirir desarrollo y fuerza, sus condiciones de resistencia cada vez son menores y su trabajo cada vez más inadecuado y excesivo.

El resultado final se adivina, ese joven es no sólo un terreno abonado para que su cuerpo se deforme sino un organismo con las puertas abiertas a la muerte por cualquier infección, y muy predilectamente, por la tuberculosis.

Estas falsas ideas se propagan por todas partes. Vais a las escuelas y allí veréis predicar la importancia de la educación física, entendiéndose por tal, no en qué ha de consistir la buena alimentación y cuáles han de ser las mejores condiciones de las habitaciones y locales donde han de vivir, ni la declaración obligatoria de la limpieza del cuerpo, sino en la predicación del ejercicio, como único medio de regenerar el cuerpo y la raza, y si lo ejecutan, se ve que a esta idea no la preside ni el estudio de las condiciones morales ni físicas del niño, ni fin social alguno, y todo en nombre de una higiene que desconocen.

Leed los prospectos con que se hace propaganda de todos los colegios privados donde asisten los niños de la clase media y de los grandes centros de enseñanza donde viven internos los hijos de los ricos, alternando con los enunciados de toda clase de enseñanzas, veréis uno que parece reconcentrar todo lo que respecto a educación física se refiera, las palabras *gimnasio higiénico*, con esto sólo, padres y pedagogos se quedan tan tranquilos; esta es toda la garantía que exigen para que sus hijos logren el desarrollo de su cuerpo, el sostenimiento de su salud.

Pensar que con sólo despertar la afición a los deportes nosotros seremos vigorosos, sanos y aptos para las luchas de la vida, sin despertar antes la afición a vivir, es un error, y para esto hay que convencer a la gente de que es necesario comer y respirar y que para utilizar la fuerza es necesario crearla.

DR. DECREF Y RUIZ.



Todos los hombres, a contar desde la infancia, hacen mucho más mal que bien.

CONTRA EL ETILISMO

El cuerpo, infiltrado por el alcohol, va degenerando todas las entrañas y convirtiéndose en grasa las células todas de la economía. El primer efecto de la degeneración gránulo grasosa de las células cerebrales, es la abolición de la energía de la voluntad; aun no ofrece el alcohólico trastornos en el estómago, en el hígado, en los riñones, en el corazón, que más tarde siempre llegan antes de observarse manifestaciones evidentes de alcoholismo en cualquier otro órgano, el cerebro está enfermo y sabemos que ha perdido el ejercicio de la voluntad, quedando a merced de la fuerza impulsiva.—*Dr. Madrazo.*

La sed intensa (dipsorecia), la pérdida del apetito, las dispepsias, las cirrosis hepáticas, las lesiones esclerosas, cardiovasculares y la demencia son frutos del alcoholismo.—*Dr. Pou.*

La dosis tóxica del alcohol en la sangre es aproximadamente del 1 por 100.—*Grehant.*

La bebida alcohólica es la vejez anticipada. *X*

Lanceraux.

El alcohol produce en nuestros días más desgracias que la peste, el hambre y la guerra.

Gladstone.

¿Sabéis lo que este hombre echa en ese vaso que sostiene con una mano trémula? Pues echa en él las lágrimas, la sangre y la vida de su mujer y de sus hijos.—*Lamennais.*

El alcohol no da ni salud, ni fuerzas, ni calor, ni alegría, y no hace más que daño.—*Tolstoy.*

El alcohol no es digestivo ni aperitivo; desde este punto de vista obra como un verdadero veneno.—*Francisco Sarcey.*

Una tercera parte de la totalidad de los casos de alienación mental son producidos en Rusia por el uso del alcohol.—*Sikorsky.*

El alcohol activa las funciones del sistema nervioso, pero siendo consecuencia de este estímulo artificial la fatiga del mismo sistema sobrecitado, y a la larga una positiva depresión de las fuerzas mentales; luego dígame lo que se quiera, el mejor excitante para el trabajo mental es el propio pensamiento.—*Ramón y Cajal.*

El alcohol es siempre o veneno o medicamento. *X*

Dr. Royo Villanova.

El 46 por 100 de los delitos por atentado contra las personas, en España, se verifican en las tabernas o en sus inmediaciones.

Jimeno Azcárate, penalista.

Beberlo estando sano es como usar gafas teniendo normal la vista.—*Dr. Olóriz.*

La gente cuando ve inaugurada una taberna exclama: Con cuántos acabará esta casa donde se fabrican vicios embotellados.—*Bautru.*

Un vino sobrealcoholizado tiene tan malas propiedades como pueda tener un aguardiente u otra bebida alcohólica y acaso más.—*Dr. Piga.*

Como no se castiga a los que por codicia adulteran y sofistican las bebidas alcohólicas, aunque no seas bebedor, es tu deber el hacer cuanto puedas contra todos aquellos que por lucrar, expenden veneno.—*M. Montaner Jimén, de la "Liga antialcohólica".*

En la taberna la existencia moral de la sociedad y las leyes eternas que la sirven de fundamento, se encuentran constante y despiadadamente minadas por la embriaguez, negación absoluta del hombre como ser moral y libre.

Bergeret.

El vino es lujurioso: es un fomes de la incontinencia...; ¿para quién serán los lamentos? ¿no es verdad que serán para los que son dados al vino, y que procuran apurar las copas?

Salomón. (Proverbios)

El alcoholismo, la locura y la criminalidad forman una triología formidable y sombría en la que hasta el menor detalle se enlaza con los demás, adquiriendo los factores, gracias a esta asociación, el máximo de malignidad.—*Dr. Ubeda.*

La causa primera y principalísima del pauperismo es el abuso de las bebidas alcohólicas.

Barón en el Concurso de Pereire (París).

Los que en vida han ofrecido síntomas de alcoholismo cerebral tienen su cerebro tan duro como los de animales que han estado varios días en frascos de alcohol.—*Dr. Voisin.*

Las ideas de ciertos alcohólicos se suceden como los números de la lotería, sin enlace ni relación de ningún orden.—*Dr. Mignot.*

El vino y la mocedad son un doble incentivo del deseo de ilícitos placeres...; te aviso que, como esposa que eres de Jesucristo, huyas del vino como de un veneno.—*San Jerónimo a la virgen Eustoquia.*

No existe un solo manicomio que no cuente bastante número de alienados, cuya locura no tenga más causa que la copa de la mañana, tan inofensiva en apariencia.—*La Academia de Medicina de París.*

DE COSAS VARIAS

Las lavativas

Definición

La lavativa es la introducción por el orificio anal de una cierta cantidad de líquido en el tramo rectal. La lavativa es diferente del enteroclysis, por la cual se introduce una cantidad de líquido bastante grande en el intestino grueso. El término «lavativa» se aplica, sin embargo, todavía a todo líquido que se introduce en el recto, y se llaman lavativas oleosas, purgantes, etc.

Historia

El origen de este medio terapéutico es muy antiguo: la leyenda dice que la cigüeña o ibis egipcio se introducía el agua en el ano por medio de su pico.

En la antigüedad era muy común el uso de la lavativa. e Hipócrates, Celso, Asclepiades y otros la preconizan y dan indicaciones; Galien la emplea ya como medio de nutrición.

Los médicos árabes, a pesar de la prohibición mencionada en ciertos textos religiosos, se sirven mucho de esta medicación; Avicena, en particular, describe las indicaciones de una manera muy clara. Durante la Edad Media, la lavativa fué muy empleada para «separar las superfluidades de los intestinos»: y Guy de Chauliac distinguía tres especies: el reblanditivo, el mondicatorio y el restrictivo. En esta época, la bolsa clister de los antiguos se componía de una vejiga y de un tubo de sauco, que fué reemplazado por la jeringa o clister, cuya invención es debida, según unos, a Guatimaria, y según otros, a Avicena. Gracias a este perfeccionamiento, el uso del clister se generalizó más y más, y en el reinado de Luis XIV numerosos eran los cortesanos que tomaban su clister varias veces al día, tanto por imitar al rey en la higiene, como para combatir los trastornos de una alimentación muy abundante y rica en albuminoides.

Colson, en su tesis sobre el método intestinal, cita un proceso visto en el Tribunal de Troyes, en que el enfermero demandaba de su cliente el pago de 2.190 lavativas aplicadas en el espacio de dos años.

Una reacción se manifiesta con Molière y Mad de Maintenon, y los adeptos de la lavativa fueron muy raros.

En el siglo XVIII, sin embargo, las indicaciones terapéuticas de la lavativa son estudiadas, revisadas y comentadas por ciertos autores. Helvetias, en su libro *Tratamiento de las fiebres*, «sin hacer tomar nada por la boca» lanza la lavativa medicamentosa y recomienda la administración de la quina por la boca.

Después se fueron empleando más y más, y

actualmente las lavativas medicamentosas son legión.

Variedades

Sin hablar de las variedades innumerables de lavativas que existían en el siglo de Luis XIV y que se describen en el diario de la salud del rey, las lavativas son en extremo numerosas y citaré las más frecuentemente empleadas:

Lavativa simple.—Se compone de agua hervida, a la que se puede añadir 50 a 100 gr. de glicerina neutra.

Lavativa laxante.—Es fórmula del Codex:

Miel mercurial.	100 gramos.
Agua tibia.	400 —

Lavativa oleosa:

Aceite de olivas o de almendras dulces.	60 gramos.
Agua de malvavisco o de simiente de lino.	500 —

Lavativa purgante:

Hojas de sen.	15 gramos.
Hágase infusión media hora y añádase:	
Sulfato de sosa.	15 gramos.
Agua c. s. para.	500 —

Lavativa purgante de los pintores.—Hágase una infusión de 8 gramos de hojas de sen en 500 de agua, cuélese y añádase:

Jalapa en polvo.	4 gramos.
Diaphœnix.....	} áá. 30 —
Jarabe de espino cerval.	

Lavativa astringente.—Hágase infusión de:

Rosas rojas.....	} áá. 10 gramos.
Raíz de bistorta.....	
Agua.	300 —
Añádanse cinco gotas de láudano.	

Lavativa laudanizada:

Cocimiento de malvavisco.	250 gramos.
Láudano de Sydenham.	10 gotas.

Lavativa antidiarreica:

Agua de cal.....	} áá. 200 gramos.
— de arroz.....	
Láudano de Sydenham.	1 —

Lavativa nutritiva:

Yema de huevo.	Núm. 1.
Jalapa en polvo.	2 gramos.
Caldo de carne sin sal.	150 —

O bien:

Yema de huevo.	Núm. 1.
Peptona.	10 gramos.
Leche.	150 —

Lavativa medicamentosa.—Para este género de lavativa, la naturaleza y cantidad de la sustancia medicamentosa varía según la indicación especial.

Lavativas antisépticas.—Decimos lo mismo que de las anteriores.

La lavativa, bajo el punto de vista de la cantidad, se divide en:

Lavativa entera.	500 gramos.
Media lavativa.	250 —
Cuarto de lavativa.	125 —

(De *Los Nuevos Remedios*).

La esperanza es el sueño del *hombre* despierto

ACCIÓN VECINAL

Remitido (1)

Sr. Director de la revista CULTURA E HIGIENE.

Muy Sr. nuestro: En nombre de la Asociación de Cultura de esta parroquia, le suplicamos la inserción en la Revista de su digna dirección del siguiente comunicado, por lo que le anticipan las gracias sus afmos. ss. ss. q. b. s. m.,

El presidente, Manuel Cachón.—El Secretario, José Hevia.

A pesar de los trabajos realizados el año pasado en el arreglo de la fuente pública de esta parroquia, gastando en los trabajos mil seiscientas cincuenta pesetas, se halla en peores condiciones que antes de su arreglo, pues se da el caso de que ahora que debiera tener abundante agua, tiene menos que en el mes de Agosto. El lavadero, lo mismo que el abrevadero, no prestó servicio, teniendo nuestras mujeres que acudir al río o a cualquier *charco* de agua a lavar la ropa. En caso de una riada se cubren por completo los caños de la fuente, y entonces no es agua lo que se bebe sino barro.

De todo esto hemos dado cuenta al Ayuntamiento en instancia que se elevó hace tres semanas, y a pesar del tiempo transcurrido, aún no se reunió la Comisión. Así es que por este comunicado rogamos al señor Alcalde ordene que un técnico (que no sea el que dirigió las obras el año pasado) haga una inspección a fin de ver el modo de que la fuente se arregle lo más pronto posible, pues los vecinos no están dispuestos a

sufrir con paciencia la causa que la Comisión correspondiente pueda tener para no dar el informe como debe.

Gracias mil, señor Director, quedando a sus órdenes sus afmos. ss. ss. q. b. s. m.,

El secretario, José Hevia.—V.º B.º: El presidente, Manuel Cachón.

Tremañes, 28 de Octubre de 1913.

Con la mayor complacencia acogemos el comunicado que antecede y en el cual se manifiesta la acción vecinal al servicio de los intereses y las necesidades de la parroquia de Tremañes, que viene sufriendo, según se desprende de ese escrito, intolerables deficiencias en un servicio tan esencial e indispensable como es el del agua, por incuria o impericia de los encargados de dirigir y ejecutar las obras de aprovechamiento del principal y casi único manantial que existe en aquella populosa parroquia.

Reconociendo lo justificadas que están esas quejas, no podemos menos de asociarnos al clamor de los vecinos de Tremañes pidiendo, sobrados de razón, que cuanto antes sean subsanadas esas deficiencias que tantos perjuicios les causan.

Confiemos, pues, en que al fin sea remediado el mal, evitando la continuación de ese lamentable estado de cosas que ha obligado a aquel vecindario a ejercitar la acción pública en ese asunto que, repetimos, entraña una de las necesidades más inexcusables de la vida.

Los Exploradores Gijoneses

(SECCIÓN OFICIAL)

Señales con el silbato

Atención: Un silbido fuerte y largo (precedente a todos los toques).

Listo: Uno fuerte y corto.

Marchar: Uno fuerte y largo y uno fuerte y corto.

Alto: Dos fuertes y cortos.

Formación: Dos fuertes y largos.

Romper filas: Dos fuertes y largos.

Silencio: Uno fuerte y débil.

Descanso: Uno fuerte y corto.

Presentar: Tres silbidos fuertes y cortos.

Señal de alarma: Cuatro fuertes y cortos.

Grupos a la vista: Cuatro fuertes y cortos.

Nota.—Para indicar el grupo que ha de ejecutar el movimiento, bastará añadir después de los toques expresados un punto para el primer grupo, dos para el segundo, tres para el tercero y cuatro para el cuarto.

(1) Recibido cuando ya estaba editado nuestro número anterior y que insertamos hoy por entender que no ha perdido oportunidad.

Estas señales deberán conocerlas a la perfección todos los exploradores.

Queda terminantemente prohibido hacer uso del silbato estando de prácticas, no siendo en caso de necesidad, para evitar confusiones.

El próximo mes de Diciembre comenzará la organización del cuarto grupo, que usará distintivo amarillo.

Los muchachos que deseen formar parte de este nuevo grupo deberán solicitarlo por escrito del señor Presidente del Comité los viernes de siete a ocho de la noche en el domicilio social «Asociación Popular de Cultura e Higiene», calle del 17 de Agosto, núm. 4, a partir del viernes, 14 del corriente.

ECOS Y NOTAS

Obra benéfica y cultural

Prosiguen en la Asociación de Cultura e Higiene, de esta villa, los trabajos preparatorios para organizar la nueva *Sección de Maternología y Puericultura*.

Se compondrá el nuevo instituto de un cuerpo de profesores de pedagogía o paidología, como ahora se dice, y médicos pediatras.

Habrán también una *Junta cooperadora* de señoras, que se encargará de la organización general de la Escuela y de auxiliar la labor técnica del profesorado, así como de prestar cooperación en las gestiones benéficas que han de hacerse en favor de las madres desvalidas y de los niños desamparados.

Esos son los rasgos más salientes de la referida Sección, cuyo programa publicaremos oportunamente.

Por buen camino

Según informes fidedignos que nos suministran en los círculos escolares, se tiene por seguro que nuestra Escuela Superior de Comercio conserve su actual categoría, habiendo desaparecido los temores que en un principio existieron a que por causa de las pretendidas innovaciones del anterior Ministro de Instrucción pública quede aquel importante Centro de enseñanza mercantil reducido a la clase de elemental.

Las gestiones para evitar semejante despropósito las llevan con gran actividad el Director y el profesorado de dicha Escuela, apoyados con decisión por ilustres personalidades, incluso el Sr. Canella, que ya antes de ahora demostraron el vivísimo interés que sienten por el progreso de la enseñanza en esta villa.

Así, pues, nada hemos de decir sobre este asunto que tiene todas las probabilidades de resolverse satisfactoriamente. No queremos gastar pólvora en salvas.

LECTURAS FESTIVAS

Los mosquitos y la música

M. R. Ross, que ha publicado trabajos interesantes sobre el papel de los mosquitos en la difusión del paludismo, aseguró hace poco tiempo que dichos insectos no eran insensibles a la música. Un corresponsal de *British Medical Journal* en Patna, confirma el aserto de M. Ross: «Muchas veces—dice—, en el transcurso de los últimos años, he tenido que dejar de tocar el violón, a causa de la nube de mosquitos que caía sobre mí. Formando un verdadero enjambre alrededor del violón y de mi cabeza, me ponían en la imposibilidad de continuar tocando. Esto no me ha sucedido más que durante «la estación de los mosquitos», en cuya época estos insectos son numerosísimos; pero creo que en todo tiempo los atrae la música, y me parece que ciertos instrumentos de cuerda tienen mayor influencia que el piano.»

Ya es comer

El padre examina al chico de geografía:

—Pepito, ¿qué entiendes por astronomía?

—El arte de comer mucho, papá; por eso se llaman gastrónomos los que estudian esta asignatura.

Humoradas

Según creen los amantes,
las flores valen más que los diamantes.
Mas ven que al extinguirse los amores,
valen más los diamantes que las flores.

La niña es la mujer que respetamos,
y la mujer la niña que engañamos.

Campamor.

Inconsolable

Un borracho tendido en la vía pública se quejaba amargamente diciendo:

—Ay Dios mío! qué desgraciado soy!

Compadeciéndose de él un transeunte, le dijo:

—Tenga paciencia, hermano, ¿no sabe usted que esta vida en que vivimos es un valle de lágrimas?

—Por eso soy más desgraciado todavía, replicó el discípulo de Baco, porque este valle no es de vino seco, que es el que a mí me gusta.

Gritos del corazón

Un novio tarda en llegar a casa de su prometida, que le espera con impaciencia.

Al fin suena el timbre de la puerta, y en su entusiasmo, dice la muchacha a su madre:

—¿Oyes, mamá? Ahí está Enrique. ¡Qué bien llama el pícaro!