

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO III

GIJÓN 31 DE ENERO DE 1914

NÚM. 92

Por la salubridad de las carnes

.....

Peligros de la triquinosis

Esta enfermedad, tan frecuente en el ganado de cerda, es transmisible al hombre, hasta el extremo de causarle la muerte. La causa es debida a un gusano enquistado, arrollado en espiral y alojado entre las fibras musculares, dando lugar a la *triquinosis intestinal* y la *muscular*. Cuando la enfermedad se halla en período avanzado, los músculos suelen a veces presentar manchitas parecidas a granos de arena, a causa de la degeneración calcárea de la cápsula que envuelve al parásito. A simple vista, no se nota la presencia de la triquina, es necesario recoger un trocito de músculo, disociarlo con las agujas en una gota de agua salada o glicerina y observarlo al microscopio, bastando un aumento débil. Hay otros diversos procedimientos químicos para facilitar la observación que, a pesar de ser sencillos, requieren la pericia del técnico para verificarlos con acierto, por lo cual nos abstenemos de divulgarlos.

También se ha ideado un procedimiento para investigar en el animal en vivo los parásitos, por medio de un arpón, extrayendo trocitos de carne y observándolos al microscopio.

Los huevos de la triquina se desarrollan dentro del útero de la hembra, y al sexto día se despojan de su cubierta. Se ha calculado que cada hembra pone, por lo menos, de 10 a 15.000 huevos. Desarrollados estos, comienzan las larvas a difundirse por el organismo, causando verdadero daño, de consecuencias fatales, como la perforación del peritóneo, destrucción de las fibras musculares, etc.

La infección de la triquina se verifica por la ingestión de carnes atacadas, las cuales, llegadas al estómago del animal que las ha ingerido, el jugo gástrico destruye la cubierta de los quistes y quedan libres las triquinas en el tubo intestinal. En dos días completan su desarrollo, los órganos sexuales están en disposición de cumplir sus funciones con gran actividad, dando lugar al número tan extraordinario de huevos. A los tres o cuatro días de haberse ingerido carne infecta, se notan ya los primeros síntomas. No sólo es al cerdo al animal que más ataca, se ha observado también en el perro, gato, conejo, rata, ratón, liebre, pichones, gallinas, patos, etc.

Numerosos experimentos realizados prueban que las triquinas son sumamente resistentes a los agentes exteriores. La salazón, el humo y la desecación no tienen acción sobre los parásitos, habiéndose observado en jamones americanos que, después de quince meses, todavía permanecían vivas las triquinas, sobre todo las que estaban encerradas en sus quistes. Una temperatura de 25 grados bajo cero, mantenida durante dos horas, destruye; pero tan baja temperatura no es fácil de obtener en la economía doméstica, y es mejor recurrir a un calor variable entre 65 y 70 grados, mantenido por igual, pues se corre el riesgo de que en el interior de un trozo de carne triquinada aquel agente no haya penetrado lo suficiente, si la operación no la hacemos con el debido detenimiento. Por eso, en todos los casos, la carne de cerdo debe someterse a temperaturas elevadas, sacrificando el paladar a otras preparaciones culinarias, que aunque gustosas, no se ha empleado el calor como agente destructor de los parásitos que hemos mencionado (1).

Por mucho cuidado que se tenga en el reconocimiento de estas carnes, puede darse el caso de que, como hay regiones que están atacadas y otras no, se dé como bueno un animal, o parte de él, por no haberse encontrado parásito alguno en el sitio que se ha examinado, siendo así que en otros pueden existir en gran número.

Los insectos producen alteraciones en las carnes, principalmente en el verano. La *mosca azul*, la *gris* o *mosca carnífera*, la *dorada* y la *mosca ordinaria*, depositan sus huevos en abundancia en las carnes, dándoles aspecto desagradable. Las larvas de los dípteros son muy resistentes a los jugos digestivos, produciendo afecciones en el organismo. Se han registrado casos en los cuales se comprobó la presencia de aquellos en los vómitos de personas que se habían alimentado de carnes en mal estado, y donde los insectos habían depositado los huevos. Las moscas, como otros insectos, entre sus patas, mandíbulas o trompas, llevan gérmenes de

(1) No echen en saco roto estas saludables advertencias quienes, cual los numerosos discípulos del celeberrimo Pitin, entu viastas admiradores del jamón, no reparan en comerlo en crudo, desconociendo, tal vez, los peligros a que se exponen.

bacterias que, depositadas en las carnes, contribuyen a la infección pútrida.

Por estas razones no debe olvidarse la precaución de cubrir con ligeros tules las carnes que, depositadas varios días en las expendedorías, están constantemente amenazadas de tan graves peligros.

Salud y belleza

.....

Es preciso ocuparse del armazón corporal, de los *huesos* y de los *músculos*. Un armazón, unos cimientos sólidos son la primera garantía de estabilidad de una casa.

Pero los *músculos* *deben* trabajar bajo pena de atrofia, amodorramiento, disminución de volumen y de potencia. Además, la contracción muscular favorece en el más alto grado la circulación de la sangre.

En fin, en el niño, cuando los huesos están todavía en su mayor parte cartilagosos, es decir, más o menos flexibles y maleables, los *músculos* son los que sirven de tutor a esqueleto tan frágil y delicado.

Gimnasia sueca

¡Y cuidado que es fácil y sencillo el hacer trabajar a los *músculos* sin necesidad de trasladarse al gimnasio ni de rodearse en casa de aparatos, escalas, pesas, etc.; sin salir de vuestra alcoba, y *sin ningún accesorio*, podéis hacer trabajar vuestros *músculos* con positivos resultados (*todos* vuestros *músculos*), reformar los defectos de conformación, enderezar la espina dorsal, hacer desaparecer o evitar la obesidad, estimular la circulación de la sangre y aligerar el trabajo del corazón, hacer funcionar útilmente los jugos estomacales, facilitar las digestiones y regularizar la evacuación.

Con veinte minutos diarios de *gimnasia sueca* se evitan y hacen desaparecer la *gota*, el *reumatismo*, la *obesidad*, los *constipados*, las *hemorroides*, la *dilatación del estómago* (enfermedades casi seguras de los sedentarios y perezosos), y se consigue conservarse esbelto, ligero y fuerte hasta la vejez.

Método de Ling

Un sueco, Mr. Ling, que vivió de 1776 a 1859, es el que ideó los principios y reglas, sencillísimas y de indudable utilidad, de este método de gimnasia doméstica, adoptado y aplicado en todo el país escandinavo con éxito creciente.

Entre nosotros debiera hacerse cuestión de honor el vulgarizar y recomendar el empleo de esta gimnasia, que pudiera llamarse *pedagógica*.

Debiera practicarse por el niño, por la niña,

los adultos, enfermos y sanos. Dicha gimnasia *cura y preserva*, calma y estimula. En la época actual de neurastenias y debilidades, la gimnasia doméstica es una verdadera panacea; cualquiera creería que Ling había adivinado con medio siglo de antelación las corrientes modernas que hacen utilizar en la terapéutica los *agentes físicos y mecánicos* (como el aire, al agua, la luz, la electricidad, los rayos X, el masaje, etc.), en detrimento de los *agentes químicos* (como las medicinas, venenos, etc.)

Como se verá, no es necesario ningún aparato para los ejercicios que vamos a indicar, cualidad principalísima de la gimnasia doméstica.

Firmes.

Posición en que debe quedarse al terminar cada ejercicio.

Flexión de rodillas.

Excelente para los *sedentarios*, *gruesos*, *constipados* y *várices*.

El busto debe conservarse derecho, las manos se apoyan en las caderas, las espaldas escondidas y los talones casi juntos.

Este ejercicio se ejecuta en cuatro tiempos: 1.º, elevación sobre las puntas de los pies; 2.º, flexión de las rodillas; 3.º, enderezarse, y 4.º, apoyar los talones en el suelo.

Dilatación del pecho y extensión de la columna vertebral.

Se descompone este ejercicio en los siguientes tiempos: 1.º, avanzar un pie y elevar los brazos verticalmente; 2.º, doblar el torso hacia atrás y que los brazos sigan la misma dirección; 3.º, recobrar la primitiva posición, y 4.º, bajar los brazos y volver a unir los talones. Este ejercicio es un poco cansado al principio y es útil para corregir las desviaciones de la columna vertebral, *estrechez de pecho*, *obesidad*, poco desarrollo del pulmón, y a los *ciclistas* y *tiradores de armas*.

Trabajo de los músculos, de los brazos, espalda y torax (músculos laterales y dorsales superiores).

El movimiento de este ejercicio se descompone así: 1.º, brazos elevados; 2.º, brazos hacia adelante; 3.º, brazos en cruz, y 4.º, dejar caer los brazos a lo largo del cuerpo.

Flexividad de los músculos de los miembros inferiores.

Se divide en los siguientes tiempos: 1.º, elevación de la pierna en forma de ángulo recto con el muslo; 2.º, bajar la pierna hasta colocar el pie en el suelo; 3.º y 4.º, los mismos movimientos en la otra pierna. Inmediatamente volver a comenzar, pero complicando el movimiento en

esta forma: 1.º, elevar el muslo, 2.º, extender la pierna horizontalmente, *sin extender la punta del pie*; 3.º, recoger la pierna, y 4.º, bajarla hasta colocar el pie en el suelo, (este ejercicio es muy beneficioso para vigorizar los músculos del muslo, y contra las várices, frío en los pies, artritis, reumatismo, gota, para después de fracturas, dislocaciones, distensiones, etc.)

Extensión y flexión de la columna vertebral.

Se dobla el cuerpo hacia adelante, las manos fijas en las caderas y los talones unidos. Después el busto se dobla hacia atrás, con las manos colocadas detrás de la cabeza. (Indicaciones: para los constipados, especialmente para los sedentarios y la mujer), obesidad, dispepsia, flatulencia y otros. Recomendado sobre todo a señoras y señoritas.

Flexiones laterales del torso (ejercicio para los músculos laterales del pecho y el estómago).

Las manos colocadas a cada lado de la cabeza; los codos se mantienen *exactamente en el mismo plano* del cuerpo, lo cual aumenta la extensión del tórax. Las piernas ligeramente separadas.

1.º, colocar los brazos tras de la cabeza; 2.º, flexión lateral del busto a la izquierda, 3.º, volver a la primitiva posición; 4.º, flexión lateral del busto a la derecha; 5.º, volver a la primitiva posición, y 6.º, dejar caer los brazos a lo largo del cuerpo.

Complicación del anterior ejercicio: al inclinar el cuerpo lateralmente se levanta la pierna del lado opuesto (para constipados, obesidad, pleuresías, dolor de caderas, etc.)

Movimientos que se ejecutan teniendo como punto de apoyo un taburete de altura regular.

Se apoya el vientre en un taburete, y se tienen las piernas extendidas, las puntas de los pies mirando al suelo, el busto recogido, los codos procurando unirlos por detrás de la espalda, las manos en la cintura y el pecho ampliamente dilatado.

La *extensión del pecho* se hace estando la persona sentada con el busto y los codos inclinados hacia atrás, los talones apoyados en el suelo y poniendo en tensión los músculos abdomen.

En este ejercicio se debe respirar fuertemente y aprovecharlo para catarrros, obesidad, asma y debilidad del pulmón.

Muy conveniente a las niñas y señoritas.

Movimiento de relación del busto a derecha e izquierda.

Los pies juntos y las piernas inmóviles. Solamente el torso ejecuta el movimiento giratorio, primero a la izquierda y después a la derecha.

Los brazos levantados, los codos en el plano del cuerpo, es decir, extendiendo a la marcha del hombro el primer tercio del brazo y las manos detrás de la cabeza. Utilísimo, sobre todo para los constipados.

Movimiento respiratorio.

Procura al pecho el máximum de dilatación posible. Es preciso inclinar el busto hacia adelante, extender los brazos y hacerles ejecutar un doble movimiento de rotación alrededor de su eje horizontal. Después, quedando en esa posición, se respira *fuertemente*, despacio y repetidas veces. Es muy conveniente para los *tuberculosos* en sus principios, asma, *catarrros*, *pleuresías* viejas, *afecciones cardiacas*, *reuma* en los miembros superiores y *opresiones* al pecho.

Trabajo de los músculos por flexión y extensión, con puntos de apoyo.

Es un solo ejercicio descompuesto en dos movimientos. Colocarse a cierta distancia de un taburete o de una silla, de modo que se pueda apoyar en ella un pie con la pierna bien extendida. Inclinar enseguida el cuerpo hacia adelante por flexión de la rodilla y retroceder después a la posición primitiva, para hacer luego los mismos movimientos con la otra pierna, cambiando de pie.

(Conviene para *catarrros*, *obesidad* y *várices* lo indicado. Excelente para las *niñas*.)

Evidentemente pueden combinarse estos ejercicios con la *hidroterapia*, *masaje*, *fricciones* con guantes de crin, etc., y el resultado no podrá ser mejor.

Como se ve, mediante ejercicios muy simples, poco fatigosos y que es fácil repetir todos los días (*porque la regularidad* es lo principal), durante diez minutos por la mañana y otros diez por la noche, todos los músculos del cuerpo son ejercitados y utilizados, sobre todo aquellos que mantienen *la columna vertebral*, y los que constituyen alrededor del abdomen esa preciosa *faja*, no solamente *elástica*, sino *contráctil*, cuyo desgaste, exceso de grasas y falta de jugos dan tan deplorables consecuencias, como las hernias, catarrros, dilataciones del estómago e intestinos, etcétera; afecciones que son a su vez origen de otros numerosos desarreglos, más perjudiciales.

En fin, es inútil insistir sobre el importante papel que esta *incomparable cintura muscular* que cubre las paredes abdominales, juega en la mujer, no sólo desde el punto de vista higiénico, sino fisiológico y estético.

Y aunque no sea más que por esto último, no dudamos que nuestras bellas lectoras se acostumbren a practicar tan saludables y convenientes ejercicios de gimnasia doméstica, cuya utilidad para los dos sexos es evidente.

SECCION INFANTIL

A través de un Congreso

Creada esta *Sección Infantil* para dedicarla a los asuntos que se relacionan con la niñez y debiendo dar en este número las últimas noticias culturales que, referentes al Congreso del Niño, venimos divulgando, creemos es este el sitio indicado para insertarlas sin incurrir en redundancia y sin restar espacio en estas páginas a otros asuntos.

Cumpliendo, pues, lo prometido, terminamos esta información que *CULTURA E HIGIENE* acogió cariñosamente, reseñando a la ligera la

Sección de Psicología

Con una sesión de Psicología el Sr. Víctor Mercante dió a conocer sus experiencias respecto al tiempo de reacción táctil y auditiva y su significado para las actitudes y tendencias.

La conferencia dada por el Sr. don Moisés Valenzuela, delegado del Consejo de Educación de la provincia de Buenos Aires, versó sobre «Escuelas al aire libre para niños débiles». El conferenciante consignó que la causa de que muchos escolares se retrasasen en sus estudios no era por falta de inteligencia, sino a causa de debilidad física, producida por alimentación descuidada o insuficiente y por el aire viciado de las estrechas y antihigiénicas habitaciones en que generalmente los hijos de los obreros y otras clases pobres se ven obligados a residir. La escuela al aire libre resuelve el problema: las estadísticas lo prueban. Conocida la benéfica acción de la escuela al aire libre en escolares retrasados, se ha pensado en extender la esfera de acción de ellas, llevando la reforma a la escuela primaria; pues si tan buenos resultados se obtenían con niños debilitados, serán indudablemente mayores los que podrían esperarse de alumnos normales en las mismas condiciones.

Al primer ensayo realizado en este sentido en Alemania han seguido otros en Mulkansen (Alsacia), Gladbach, Elberfeld, Dortmund y otras ciudades, y actualmente casi todos los grandes centros industriales alemanes tienen en sus alrededores esta clase de escuelas.

En Inglaterra, por lo pronto, se procura que las escuelas comunes tengan grandes patios y todo el aire, ventilación y luz posibles; que su orientación sea al Sudoeste, para que el sol los caliente sin molestar a los alumnos, y que siempre que se pueda se las construya frente a un parque o una plaza pública, donde los niños tengan ancho campo para sus juegos y diversiones.

Francia va entrando por la misma vía, y ya ha abierto su primera escuela al aire libre en los

alrededores de París, teniendo en cuenta los resultados de las de Lyon.

No hay en las escuelas al aire libre para alumnos retrasados maestros especiales. En muchas se ha recurrido a ingeniosos medios para despertar la voluntad de los alumnos.

A una el director llevó a varios muchachos sanos y alegres que pronto fueron los que capitaneaban los grupos y los auxiliares poderosos de los maestros. En otra que disponía de grandes terrenos se dividieron en pequeñas parcelas para los trabajos de jardinería, y todo el producto obtenido perteneció a los alumnos que lo habían ejecutado. Todos, hasta los más despreocupados y holgazanes, trabajaron. El interés creció, y junto con él el espíritu de empresa, de compañerismo y de cooperación, y cuando esos niños volvieron a la escuela común los maestros observaron el aire de seguridad, de confianza en sí mismos que les daba aspecto de conquistadores.

En la Argentina hay escuelas al aire libre en Floresta, en Parque Lezama y en Bella Vista. El conferenciante aboga por que se creen algunas en Avellaneda, en parajes altos y de fácil acceso a las fábricas, talleres, viviendas de obreros.

El Sr. Valenzuela expuso fotografías y proyecciones luminosas para demostrar los beneficios de la escuela al aire libre. Los médicos escolares de Londres han hecho experiencias sobre 20.000 alumnos.

Los resultados beneficiosos de la escuela al aire libre son innegables.

La Exposición

Anexa al Congreso se organizó una Exposición muy interesante, con material de la Escuela de Mecánica de Catamarca, que dirige don Ricardo Hordo, que fué quien primero estableció un taller de trabajos manuales, y una admirable colección de objetos que son modelos de labor en ajuste, herrería, canastería, escultura en madera, talabartería, encuadernación, mecánica y carpintería.

Las Escuelas de Artes y Oficios de Chidiledy y 25 de Mayo presentaron secciones similares.

El Instituto Nacional de Ciegos figuró en la Exposición con una interesante serie de objetos fabricados por los niños ciegos y un material de enseñanza.

La Escuela Normal del Azul, material de química y botánica.

D. Ismael Guerrero, una notable sección de antropometría infantil. El Sr. Guerrero ha hecho estudios muy notables para la adaptación de la enseñanza a las especiales condiciones de cada alumno. A 16.000 niños ha estudiado el señor Guerrero.

La sección de juegos y deportes, organizada

por el barón De Marchi, llamó poderosamente la atención.

La Sociedad Sportiva ha presentado un cuadro demostrativo de la concentración de los batallones escolares de las 14 provincias, organizados durante las fiestas del Centenario.

Muchas casas comerciales presentan artículos de uso infantil.

A la Exposición asistieron el Vicepresidente de la República en ejercicio, Dr. Victorino de la Plaza; los ministros de Instrucción pública, de Hacienda y de Marina y altos funcionarios administrativos.

Los congresistas han sido agasajados con diferentes festejos y han visitado cuantos establecimientos tienen relación con los problemas debatidos en el Congreso del Niño.

La Banda de música del Instituto de Ciegos amenizó varios actos del Congreso y los Boy-scouts realizaron numerosos ejercicios.



Cultura popular

.....

En la junta general reglamentaria de principios de año, celebrada recientemente en la Sociedad de Cultura e Higiene de la Calzada alta, fué leída la siguiente

Memoria

Compañeros: Siendo costumbre en muchas Sociedades escribir una memoria en la que se recuerde a los socios los asuntos más interesantes que la Sociedad haya realizado durante la última anualidad, el que suscribe, deseando corresponder con esa costumbre, se propone gustoso hacer la memoria del primer año de existencia de esta Sociedad, rogando a los apreciables compañeros que me escuchan me perdonen alguna omisión o falta de expresión que quizá llegue a tener; y hecho este obligado preámbulo, paso a memoriar lo siguiente:

Que varios vecinos y convecinos de este barrio, concedores de los beneficios que reporta a la humanidad en general la cultura y la higiene, la 1.^a por abarcar dos cosas tan esenciales para la vida, como son la instrucción y la educación, y la segunda por contener otra no menos esencial, como es el arte para conservar la salud, dichos individuos, por lo tanto, fundaron en este barrio esta Sociedad que, como todos sabéis, se titula «Cultura e Higiene». Hubo algunos pesimistas que se abstuvieron y a la vez trataban de restar entusiasmos; pero no fueron obstáculo para que aquellos convencidos organizadores allanasen todas las dificultades, y previendo que en tiempo no lejano se habían de ver los resultados positivos de la Sociedad que se proponían

fundar, consiguieron que a los tres meses, no completos, de haberlo ideado, se inaugurara oficialmente el centro y la fundación de esta Sociedad, ocurriendo esto el 13 de Abril del año pasado, en cuya tarde se celebró una velada literaria musical, habiendo acudido a honrarnos con su presencia en dicho acto, representaciones de las Sociedades hermanas de «Cultura e Higiene» de Gijón, Natahoyo y Tremañes, del Ateneo de Gijón y sus sucursales de La Calzada, Llano y la Guía, del colegio «La Caridad» de la Calzada y en cuyo acto literario se leyeron trabajos exprofesos para dicha fiesta, de don Valentín Escolar, don José María Palacios, don Gerardo Lavandera, don Francisco S. Acebal, del asociado Simón Rodríguez y de algunos otros, que siento no recordar, haciendo el resumen el ilustrado poeta local don Alfredo Alonso, y celebrándose a continuación un animado concierto interpretado por un cuarteto de violines, guitarras y bandurrias, terminando esta primera fiesta de cultura a las siete de dicha tarde.

El día 19 del mismo mes de Abril se inauguró también el escenario, dándose una velada teatral a cargo de los jóvenes y entusiastas asociados Felipe San José, Elviro Martínez, Mariano Blanco, Florentino Sánchez, José A. Hevia, Mariano Molina, y con la cooperación de las apreciables jóvenes, Josefa Lombardía, María y Anita Samper, habiéndose puesto en escena dos hermosas obras tituladas «El brazo derecho» y «El Lazo verde», siendo interpretadas admirablemente por los mencionados y nuevos artistas, los cuales cosecharon nutridos aplausos de las numerosas familias de socios que materialmente llenaban el local.

El 8 de Mayo inauguró las conferencias en este centro el presidente de la Sociedad de Cultura, higiene y ornato de Gijón, y Director de la Escuela de Comercio don Valentín Escolar, habiendo desarrollado el tema «La cultura y la higiene como base del ahorro obrero», y como casi todos recordaréis acudió muchísimo público.

Después siguieron sin interrupción y alternativamente dándose veladas teatrales y conferencias tomando parte en estas don Miguel Barbachano y don Rafael Riera; también fué solicitado el culto obrero Eleuterio Quitanilla, quien manifestó no poder complacernos en aquella etapa por impedirselo sus muchas ocupaciones.

Tiempo más tarde se proyectó celebrar una gran fiesta al aire libre en el prado del Canónigo, y en cuya fiesta se pensaba poner de manifiesto la educación, el buen gusto artístico, etc., etc.; pero causas ajenas a nuestra voluntad, no pasó dicha fiesta de ser un proyecto.

Y para que hubiera de todo algo, tuvo esta Sociedad la fatalidad de que en un estimado socio fundador se cebara despiadadamente la traidora tuberculosis, y como el expresado socio

careciese de recursos, se abrieron en este centro suscripciones voluntarias que aliviaron algo su triste situación, y al momento se recaudaron más de 25 pesetas, y como la enfermedad de dicho socio continúa, se acordó buscar otro medio para recobrar recursos y consiste en los varios beneficios que el cuadro artístico de esta Sociedad dió aquí y en los centros de las Sociedades del Natahoyo y Tremañes, gracias a los cuales, se recaudaron más de 125 pesetas.

Y finalmente ya habéis visto el buen deseo de esta junta directiva al abrir clases nocturnas para obreros de ambos sexos, y traer un profesor titular como es don Miguel Díaz, para que diera lecciones a los socios y sus hijos; y al terminar el primer trimestre del curso, viendo el gran sacrificio pecunario que esta Sociedad hacía por sostener las clases bajo la dirección de dicho señor profesor, se acordó darle el cese y que las clases continuasen, siendo los maestros varios socios más instruidos, no cobrando nada por tales servicios, y además no poniendo límite a los socios para que puedan mandar cuantos hijos o hermanos deseen a estudiar desde las seis y media a las ocho y media de todos los días laborables.

Con todo lo que precede a la vista y algunas otras cosas que aunque de poca importancia son dignas de tenerse en cuenta, pero que no cito por no hacer esta memoria más larga y por tanto pesada ¿habrá alguien que todavía crea que Sociedades de esta índole sean creadas para fines perversos?

Si esta Sociedad no fuese creada para predicar y practicar el bien, la virtud, la fraternidad, la alegría, el respeto mutuo, en fin, todo cuanto signifique cultura ¿cómo habrían de honrarnos inscribiéndose como socios protectores de esta Sociedad los respetables Sres. don Félix Costales, don Gumersindo García, don Gervasio de la Riera, don Julio y don Alberto Paquet, don Antonio Moriyón y don Francisco Suárez?

Compañeros: Solo os pido que no desmayéis ni un solo instante y que pongais al servicio de esta Sociedad toda vuestra actividad y así podrá esta junta directiva ver realizados una porción de beneficiosos proyectos que tiene en cartera.

REGIO.

Por el precedente escrito bien se puede colegir el entusiasmo y la laboriosidad de esos animosos obreros que tomaron a su cargo la ardua empresa de crear y sostener una Asociación de cultura e higiene en la populosa barriada de la Calzada; ante esas notas ingenuamente expresivas y elocuentes, huelga que nosotros agreguemos otra glosa ni otro comentario que no sea reiterarles a todos nuestra felicitación y animarles a proseguir con iguales bríos y aciertos obra de

tan positiva utilidad en los más importantes órdenes de la vida individual y colectiva.

Y sin espacio ya, y sin apremiante necesidad de hacer hoy consideración alguna por nuestra cuenta, nos limitamos a dar los nombres de los señores que en dicha reunión fueron elegidos para constituir la Junta Directiva de esta importante Sociedad.

Presidente, don Sergio Martínez; vicepresidente, don Cándido Rodríguez; Secretario, don Emilio Quirós; vicesecretario, don José A. Hevia, tesorero-contador, don Federico Mathieu.

Vocales: 1.º don José Muñoz; 2.º don Florentino Sánchez; 3.º don José Falcon; 4.º 5.º y 6.º don Emilio Suárez, don Fermín Fernández y don Alvaro Alvarez.

CULTURA E HIGIENE les ofrece su decidido concurso y su invariable adhesión.



PENSAMIENTOS

Mayor corazón ha menester el hombre que está injuriado para perdonar a su enemigo, que para matarle.

Cuando la razón no sabe qué aconsejar a los hombres, deben éstos oír la voz del corazón.

En la vida del hombre, el capítulo más largo es el de las adversidades.

Hay tanta diferencia entre el talento de la mujer y el del hombre, como entre el color rosa y el rojo.

La modestia es al mérito lo que la sombra a la pintura: hace resaltar sus bellezas.

Las verdades recogidas por la Ciencia caben en el puño.

Los sabios nos han enseñado a descubrir la verdad discutiendo y comunicando las ideas en mares de palabras y gotas de entendimiento.

Se oye decir con mucha frecuencia «que el tiempo es gran maestro de verdades». ¿Y por qué no de dudas?

Los viejos aman la autoridad y encubren la edad.

Alcancé edad avanzada, viajé poco, estudié algo, leí mucho, pensé más, y el resultado la duda científica.

DE COSAS VARIAS

Grandes periódicos.

El «Illuminated Quadruple Constellation» de New York el «día de la Independencia» de 1858, medía 2,44 metros de alto por 1,83 de ancho, algo así como una mesa ordinaria de billar. Aquel día estaba sin anuncios, y su texto vendría a ser como el de 30 novelas de ordinarias dimensiones. Su precio era 2,50 pesetas.

En los domingos presentan en New York algunos periódicos de 80 y 100 páginas. De ordinario 60 páginas. En Marzo de 1893 el «New York Journal» publicó un número de 120 páginas. Pesaba kilo y medio; tenía unos 100 grabados y se vendió a 5 céntimos.

Para extinguir las moscas.

Se toman dos onzas de pez de Borgoña y se ponen a derretir en una cápsula; una vez derretida se le añade media onza de aceite común, se aparta del fuego, y después se lava perfectamente con agua fría hasta que haya desaparecido el color parduzco; se vuelve a poner al fuego lento, y se añade una onza de miel; se mezcla perfectamente, y después se extiende con una espátula o cuchillo sobre unos papeles fuertes, para colocarlos en las habitaciones infestadas, y en poco tiempo se notará que todas las moscas han caído prisioneras.

El telégrafo sin hilos en el ejército.

El Estado Mayor alemán ha decidido dotar a cada división de caballería de aquel Ejército de una estación de telegrafía sin hilos. Los aparatos irán en un automóvil que adoptará la forma de una limousine y será capaz de transportar seis hombres y todo el material de una estación cuyo radio de acción abarque ciento setenta kilómetros. En pocos minutos, menos de seis, se hallará el servicio en disposición de funcionar en cualquier parte que la división se encuentre.

ECOS Y NOTAS

El relleno del muro

Con muy plausible deseo hay quien aboga porque se lleve a la práctica la iniciativa del señor Díaz Baones de extraer arena de la playa para rellenar el Muro y porque se obtenga el permiso del señor Comandante de Marina; pero antes de dar este paso debe meditar mucho si la extracción que se pretende puede traer consigo perjuicio para la playa, joya que a toda costa conviene conservar al pueblo de Gijón.

Hace muy poco tiempo por consejo del señor Arquitecto Municipal y fundándose en que el Muro peligraba por la extracción de arena que hacían los particulares a cambio de relleno, se pidió por el Ayuntamiento a la Comandancia de Marina que prohibiera de sacarse más arena.

El peligro existe ahora lo mismo, pues el mar no ha de reparar en que sea un particular o el Ayuntamiento el que le robe la arena que amontona en las inmediaciones del Piles y que dejándolo allí, el mismo mar se encarga de arrastrarla a otro sitio en que haga falta cuando las corrientes lo determinen, pero llevándole la arena escarbará en la playa y descubrirá arenón duro y guijarros, como sucedió hace dos veranos frente a las Carolinas y Favorita.

Téngase en cuenta lo sucedido con el Muro, que perjudicó grandemente a la playa por no haberse seguido el consejo de los técnicos que proponían se hiciera donde no hubieran llegado las pleamares de equinoccio.

Bien está que ofrezcamos al veraneante amplios boulevares, pero esos ya los tienen en las capitales y pueblos del interior, y si nos honran con su visita, es, sobre todo, por nuestra incomparable y extensa playa, a la cual no debemos quitarle un átomo de arena.

Consúltese antes si se permite sacar arena en las playas de baños de San Sebastián, Bilbao, Santander, Coruña, etc. y sigamos su ejemplo.

Concejales hay en el Ayuntamiento que son de nuestro mismo parecer.

Prometemos volver a ocuparnos de éste asunto con más detenimiento.

Compás de espera.

Varios jóvenes que han pertenecido a la Asociación Musical nos suplicaron reprodujésemos un interesante artículo que con el epígrafe de ABUSO DEL DERECHO vió la luz en la acreditada Revista Jurídica *La Ley*, de Cangas de Onís; sintiendo no poder complacerles, hoy al menos, les prometemos nuestra ayuda en la labor organizadora que van a emprender, así como para cuanto tienda a reparar la iniquidad cometida por unos malvados, cuyo indigno proceder no debe quedar impune.

Si no el tiempo lo dirá; el tiempo, sí, que repara siempre todas las injusticias.

EFEMERIDES

Día 28 de Enero de 1903.—Muere en París Roberto Planquette, compositor-músico francés, dotado de una fecundidad asombrosa; de todas sus obras, la más conocida en España es *Las Campanas de Carrión*. Planquette fué, como Lecoq y Offenbach, uno de los creadores del género bufo, que tanta fama dió a Arderius al interpretarlo en España.

Día 29 de Enero de 1903.—Estreno en el Teatro de la Zarzuela de *El Dios Grande*, melodrama en un acto y tres cuadros, de los Sres. Caballero (padre e hijo). En el Moderno, *Febrero loco*, juguete cómico y en prosa, de D. Emilio Mario. En Lara, *Pepita Reyes*, comedia en dos actos de los hermanos Quintero.

Día 30 de Enero de 1855.—El Consejo de Sanidad de Inglaterra deseaba poseer la estadística del cólera de 1855-56 en España. El Embajador inglés hizo presente aquellos deseos a nuestro Gobierno, y éste con esta fecha, encargó a las Academias de Medicina y Cirujía la reunión de los datos y noticias convenientes, previniendo a los Gobernadores de las provincias que prestasen a las Academias todo el apoyo necesario para llenar este especial cometido.

Día 31 de Enero de 1837.—*Real Decreto* mandando circular, cumplir y ejecutar, la disposición legislativa de las Cortes constituyentes sobre restablecer el decreto de las Cortes de 17 de Agosto de 1813, relativo a la prohibición de la corrección de *azotes* en las escuelas, colegios y demás casas de educación.

FECHAS NOTABLES

Año 1776.—Proclamación de la independencia americana.

Año 1782.—Reconquista de Menorca.

Año 1788.—Ministerio de Floridablanca.

HOMBRES CÉLEBRES

Arias Montano (Benito).—Sabio español, natural, según unos, de Fregenal de la Sierra, en Extremadura, y, según otros, de Sevilla: Escribió con profunda erudición multitud de obras; dirigió por encargo de Felipe II la impresión de la Biblia llamada regia, y fué admirado de los países extranjeros en que estuvo, no menos que de España, donde murió en 1598, a los 71 años de edad.

Giordano (Lucas).—Fecundo pintor nacido en 1632. Distinguiase por la viveza y osadía de su genio, pero deslució estas cualidades con la precipitación con que trabajaba. En España existen muchas de sus obras. Falleció en Nápoles, su patria, el año 1705.

LECTURAS FESTIVAS

Decorado extravagante

En el Tenduloin Club de Nueva York hay tres habitaciones muy curiosas. Una está empapelada con 6.000 raipes que se han utilizado allí en el juego; otra con infinidad de programas de baile de los que en varias ocasiones el Club ha dado, y otra con billetes de teatro y con corchos de botellas de Champagne que han sido servidas allí en banquetes especiales.

Por decir la verdad.

Un día el Duque de Osuna, virrey de Nápoles, visitaba las galeras para dar libertad a un forzado. Ibales preguntando la causa de su condena, y todos se decían inocentes y se excusaban de mil maneras. Llegó a un robusto joven, y éste confesó paladinamente sus enormes delitos y se tenía por bien librado de haber escapado con vida. Entonces el virrey, simulando enojo, mandó que al punto arrojasen aquel malvado de allí, pues no merecía estar con gente tan buena y podía pervertirlos y corromperlos.

Humoradas.

Al mover el abanico con gracejo
quitas el polvo al corazón más viejo.

Como el viento continuo, no es sentida
la eterna pesadez de nuestra vida.

Campoamor.

"Cuatro nuncas" importantes.

Nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

Nunca molestes a otro por lo que puedas hacer tú mismo.

Nunca gastes tu dinero hasta que esté en tu poder.

Nunca compres lo que no necesites, simplemente porque es barato.

Entre baturros.

—¿Qué sus pasa, pequeñas, que así lloráis?

—Que se me ha muerto la agüela.

—Y tú, zángano, ¿por qué no lloras?

—Porque no llevo pañuelo.

¡Dichoso dinero!

—Valientes cuentas las tuyas, señor don Pedro Rodríguez.

—¿Valientes? ¿Y eso por qué?

—Pues porque nunca se rinden.