

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO III

GIJÓN 27 DE JUNIO DE 1914

NÚM. 113

MONITOR SOCIAL

En un capítulo de la obra maestra *La Higiene del Trabajo*, expone su autor, el sabio doctor D. Ambrosio Rodríguez, algunas consideraciones, que creemos dignas de ser divulgadas, y que con gusto vamos a reproducir en esta Sección. Con ello respondemos a nuestro propósito de ir poco a poco vertiendo luz sobre las cuestiones obreras, convencidos del ineludible deber que nos obliga a contribuir a la educación del pueblo, dándole orientaciones, ideas, medios que puedan conducirle a soluciones prácticas, de inmenso beneficio, de fácil e inmediata consecución, siempre que para ello se sepa emplear la inteligencia y la voluntad.

Gustamos de exponer opiniones de hombres que a su talento y saber unen el amor a la humanidad y a la ciencia, demostrado con hechos, obras altruistas realizadas por ellos en honor y para el bien de los proletarios.

Así, pues, el trabajo que vamos a transcribir será leído con atención y agrado por los obreros y, en general, por cuantas personas se interesan en hallar remedios positivos a los males que actualmente padece la sociedad.

Helo aquí:

Las huelgas

Según el Sr. Agelo, uno de los problemas sociales que más preocupa la atención de filósofos y economistas, es, sin duda alguna, el estudio de las huelgas y la investigación de lo que pudiera ser solución de ese estado anormal de relaciones entre el patrono y el obrero; siendo tanta la actualidad del estudio de dicho asunto, y tan general su interés, que la resolución del problema pide también la atención de los que, si menos capacitados que aquéllos para resolverlo, no tienen menos empeños en conseguirlo.

Acercas de las causas accidentales que puedan motivar una huelga de trabajadores, es un hecho cierto que el origen fundamental y justo de las mismas, es la imposibilidad en que el obrero se encuentra de atender con su jornal a la satisfacción de sus necesidades.

Planteada la cuestión en tales términos de justicia, sentando como premisas que el obrero tiene derecho a la vida, o lo que es lo mismo, a comer, vestir y habitar morada higiénica, y que los gastos que todo ello origine ha de ser menor

que el jornal que obtenga por su trabajo, a fin de que pueda realizar una economía para los casos de enfermedad, imposibilidad de trabajo y de vejez, hemos de concluir diciendo que no es aumento de jornal, petición constante de toda huelga obrera, la solución del problema que envuelva la consecución del bienestar de la clase trabajadora. Si este bienestar se traduce en una cantidad (jornal), que el obrero necesita para atender a sus necesidades y que en el momento de la huelga no tiene, diremos que de dos modos puede conseguirla: aumentando su jornal en aquella suma necesaria para que alcance a cubrir sus gastos o disminuyendo la cuantía de éstos.

El obrero es un factor de la producción; su jornal, una parte del costo del producto en que trabaja; por lo tanto, al aumentar el jornal de los trabajadores X, H y Z, aumentamos el valor total del producto que esos mismos trabajadores ofrecen al comercio social.

Ampliando dicha verdad, afirmamos, que si a todos los trabajadores les aumentamos el jornal (tendencia paulatina, gradual, pero uniforme, de todas las clases y gremios obreros), cuando esto hayamos hecho, hemos aumentado el valor de todos los productos y nos encontraremos con que el término de la labor no llega nunca, pues a medida que se eleva el jornal, aumenta el costo de los productos que el obrero ha de consumir y, por lo tanto, el *desnivel* entre lo que gana y lo que ha de gastar para satisfacer sus necesidades, es constante.

Las que han estado viviendo con un *desnivel* menor han sido las clases obreras que primeramente obtuvieron su aumento de jornal, en tanto este aumento no quedó nivelado con el mayor valor que obtuvieron los productos de las demás clases trabajadoras; pero esta mejoría es sólo de determinada clase y por tiempo limitado.

No podemos, por tanto, admitir que el beneficio parcial, temporal, que produce el aumento de jornales, aspiración general de las actuales huelgas, sea solución del problema del bienestar de la clase trabajadora. Es preciso hallarla en el otro término que representábamos para la nivelación entre los gastos e ingresos del obrero, o sea en la disminución de aquéllos.

Si disminuimos los gastos que el obrero tiene que realizar para satisfacer sus necesidades, lograremos que el *desnivel* existente entre su jor-

nal y su gasto sea menor, hasta que desaparezca merced a aquella baja.

Falta determinar la forma como se ha de lograr la disminución del gasto; y este es otro problema en cuya solución está interesado el capital, teniendo necesidad de intervenir originariamente para su resolución.

Llegaremos a aminorar los gastos del obrero, proporcionándole cuanto necesite, con una disminución progresiva de su valor actual; si en vez de la vivienda que hoy tiene, el capital se cuida de proporcionarle otra más barata e higiénica, merced a la construcción de barrios obreros, cuya obra, sacrificando una parte pequeña del interés que el capital invertido en ella ha de producir, pondrá al obrero en condiciones, no sólo de mejor vivienda, sino de convertirse en propietario de su habitación, mediante un cómodo, insignificante, pero continuo ahorro en sus ingresos.

Asimismo, el capital (ampliando esta palabra en el sentido de clases directoras y patronos) debe iniciar y constituir sociedades que proporcionen a los obreros alimentos y vestidos en mejores condiciones de baratura, lo que se conseguirá con sólo evitarles el pago que en la actualidad hacen del recargo con que a ellos llegan por las utilidades de los comerciantes, intermediarios entre productores y consumidores, cuyas sociedades a poco de existir deben convertirse en cooperativas de consumo, para el obrero, con lo cual éste obtendrá sus alimentos y vestidos por el coste de los mismos, más un insignificante recargo a que puede ascender la administración de dichas sociedades; interés *ínfimo* que gravará el producto comparado con el lucro que el mediador de hoy obtiene del consumidor, aumentando el precio originario de la mercancía.

Del modo dicho, procurando las clases directoras, patronos, capital, en suma, colocar al obrero en condiciones de alimentarse, vestir y habitar, pues de otras funciones sociales no hablamos, por mucho menos dinero del que hoy invierte en la satisfacción de sus necesidades, se habrá conseguido que el desnivel entre el jornal y el gasto del obrero desaparezca y con el exterminio de la causa se habrá dado fin al efecto.

Es claro, que a este fin no se llega de golpe y porrazo, sino que se necesita de la cooperación de gentes de buena voluntad, que al iniciar la práctica de la aspiración que dejamos consignada, dispongan de capitales, muy crecidos, si estas iniciativas fuesen simultáneas en muchos gremios, pero sí lo bastante para cubrir los gastos a que darían lugar no siendo utópica la solución del problema, porque esos capitales siempre están garantizados.

Tampoco las huelgas resuelven el conflicto de todas las clases trabajadoras en un momento dado: habiendo la diferencia entre los dos pro-

cedimientos, «aumento del jornal» y «disminución de gastos del obrero», de que aquél constituye una cadena sin fin, cuyo límite, el bienestar social, jamás lo consigue, y éste puede dar la medida exacta de la nivelación entre el gasto y el ingreso del obrero, mejorando de un modo cierto su vida, desde que se comience a procurar la solución del problema.

El aumento de jornal, valiéndose de la huelga, es un procedimiento de guerra entre patronos y obreros; en cambio, el que nosotros proponemos, disminución de gastos, es un procedimiento de paz, fundado en el bienestar social, al que nos lleva el amor que debemos a nuestros hermanos.



VIDA FEMENINA

De interés para ellas

¿Quiénes comen mejor?

Difícil es la respuesta, porque no es lo mismo comer mucho de una cosa que comer bien. La carne y el vino, que se disputan como alimentos principales, no son tan necesarios como parece. Ni una ni otro son indispensables para la vida.

Con un gramo de carne se producen 3 y pico calorías, mientras que un gramo de grasa proporciona más del doble, es decir, 8,4, y un gramo de patatas 3,8. (Una *caloría* es la cantidad de calor necesaria para elevar un grado de temperatura un kilo de agua).

Nuestros músculos elaboran un trabajo del consumo de grasas y azúcares; nuestro cuerpo convierte en azúcar el pan, las patatas y en general las legumbres y frutas. La pequeña cantidad de albúmina que necesitamos se puede obtener de los huevos, del queso y de la leche.

Ciertas legumbres, como las habas, tienen casi tanto ázoe como las carnes; 450 gramos de espárragos equivalen en poder alimenticio a 100 gramos de carne fresca de vaca, aparte de las propiedades depurativas y refrescantes de aquellas legumbres.

Sabido es también que el arroz constituye la base de la alimentación de millones de seres humanos que pasan perfectamente con él: indios, chinos, japoneses y otros orientales.

Alimento completo

Es el que reúne en proporciones convenientes los principios necesarios para reparar las pérdidas de la economía. El pan de trigo es el mejor alimento de todos, el que puede reemplazar a los demás y el que menos cansa.

En rigor no existe ningún alimento que por sí solo contenga integralmente los elementos de

reparación orgánica. Las mezclas de varios alimentos son preferidas a cada alimento aislado.

En este sentido, predominando tal o cual alimento, deben entenderse aquellos principios:

«Carne hace carne y vino hace sangre».

O bien el otro proverbio alemán:

«Un kilo de sal hace 10 kilos de carne».

Para hacer 3 litros $\frac{1}{3}$ de caldo (consommé)

Hay que contar con:

1 kilo 500 gramos de buey (1 kilo de carne magra y 500 gramos de hueso).

250 gramos de zanahoria (3 piezas).

150 gramos de puerro.

50 gramos de remolacha.

50 gramos de cebolla.

50 gramos de apio.

$\frac{1}{2}$ diente de ajo.

18 gramos de sal.

3 y $\frac{1}{2}$ litros de agua.

Cinco horas de cocción.

Para clarificar y reformar el gusto de la sopa sencilla es menester:

700 gramos de carne de buey, picada.

60 gramos de zanahoria.

60 gramos de puerro.

1 yema de huevo.

Hora y media de cocción.

Medidas caseras

El contenido de una cuchara de sopa equivale a:

10 gramos de manteca.

8 — de harina.

20 — de pasta.

25 — de arroz.

15 — de sémola.

15 — de fideos.

2 centil. de líquido.

Lo que contienen los vasos

Difícil es de precisar el contenido exacto de los vasos, a causa de su especial forma y de la fabricación, que modifica algo la capacidad.

Pero, sobre poco más o menos, su contenido es el siguiente:

El vaso de agua.....	3	decilitros.
El vaso de Burdeos.....	12 a 14	centilitros.
El vaso de Borgoña.....	12 a 14	—
La copa de Champagne...	14 a 15	—
La copa de licor.....	2 a 2 $\frac{1}{2}$	—
El vaso de Madera.....	8 a 10	—

Contenido de varias botellas

Tampoco se puede determinar exactamente el contenido real de una botella, pues hay que descontar la merma ocasionada por el peso.

Véase, con todo, el contenido de algunos envases:

El litro ordinario contiene 5 vasos de agua.

La botella corriente 4 vasos de agua.

La botella bordelesa 6 a 7 vasos de Burdeos.

La botella alta 6 a 7 vasos de Borgoña.

La botella gruesa 6 a 7 copas o cañas.

La botella de Madera 8 a 9 vasos de Madera.

La botella de Fine Champagne 20 a 22 copas pequeñas.

La botella tipo Chartreuse 36 a 40 copas de licor.

El miriñaque, vuelve.—Encajes

Según los cronistas más enterados de las novedades que la moda femenina nos depara, parece ser que los encajes ocuparán un primer puesto en las *toilettes* de verano; en volantes estrechos y anchos, incrustados o sueltos, los veremos, tanto en los vestidos de noche como en los de calle.

Las estrecheces van dejando de ser elegantes.

Las faldas de tul con incrustaciones pegadas a máquina harán furor. Estas faldas de tul, sobre un viso de distinto tono o blanco, resultan preciosas; el cuerpo para esta falda es un kimono sin mangas, ligeramente escotado, con una guimpe de tul que tiene mangas largas.

Los volantes irán sin armadura debajo escalonados a lo largo de la falda, con una pañoleta también de encaje y mangas hasta el codo. La sombrilla evocará épocas en las cuales la coquetería llegó al extremo de figurar en la historia como una era de locura de la moda.

Con los encajes competirán las pieles, uniéndose para adornar de una manera regia los trajes de baile. Una estola de armiño rodeada de malinas será tan bonita como un traje de chanelly adornado de armiño. Ambas cosas podrán llamarse locuras de la moda.

Los plissés, estrechos o anchos, son de un efecto indiscutible, y dan a la figura una gracia que había perdido desde que la falda estrecha se hizo reina y señora de la moda. Al entrar de pleno los encajes en el adorno de los vestidos, se trata de volver al miriñaque algo modificado, pero con todos sus inconvenientes.

El miriñaque exige una vida tranquila, muy casera, en completa oposición con la que hoy hacemos.

Mas a pesar de sus notorios inconvenientes, si la moda así lo dispone, habrá miriñaque y tres más.

Encajes de bolillos

Como hacen notar los cronistas, los encajes están ahora plenamente en boga. Hemos hablado el otro día de los encajes a la aguja que suelen constituir la más primorosa labor de manos femeninas.

Digamos hoy algo referente a los encajes de bolillos, según prometimos a nuestras amables lectoras.

La forma de los bolillos o bobinas, y sobre todo la de las almohadillas, que se emplean en la fabricación de este encaje, varía extraordinariamente según los países: en unos, son largas y estrechas, mientras en otros son cuadradas o una especie de tambor; lo indispensable en este encaje es correr los hilos con limpieza, que el dibujo marque bien los diferentes puntos y que los fondos sean ligeros y regulares; consiste su ejecución en cruzar y trenzar los hilos enrollados en los bolillos, al mismo tiempo que se van sujetando con alfileres en la almohadilla, sobre la que se coloca el dibujo trazado en un papel fuerte o cartulina.

El origen del encaje de bolillos es tan antiguo como el del encaje a la aguja.

Ciertas provincias del norte de Francia, como Auvernia y Normandía, son centros importantes de esta bonita industria; los encajes de España también son muy apreciados y han tenido, como todos, sus épocas de gran boga; los centros de producción son Cataluña y la Mancha.

Los principales puntos

Punto de Venecia.—Es de una riqueza oriental; con abundancia de adornos y las estrellas salpicadas entre ellos, hechas a fino festón, son el principal mérito de este encaje.

Punto de Milán.—Las encajeras milanesas tienen un gusto especial para los dibujos; trabajan a la aguja y en pasamanería, haciendo infinidad de bonitos enrejados.

Alençon.—Esta villa es la reina de la industria encajera en Francia, por lo mucho que la protegía Colbert; a la especialidad de los fondos regulares de este encaje y de sus bonitos puntos de malla reúne el primor de sus flores, admirablemente bordadas.

Argentán.—Presenta este encaje un hábil juego de enrejados, que se ejecutan con puntos de tamaños diferentes, empleando un hilo sumamente fino. En tiempo de Luis XV, la duquesa de la Ferté poseía un juego de cama cuyos encajes, de este género, se tasaron en 40.000 escudos.

Punto de Inglaterra.—Se distingue por la perfección de sus dibujos sobre un fondo ligero y vaporoso en extremo.

La emperatriz Eugenia, para adornar su vestido de boda, pagó a 125.000 francos el metro de este encaje.

Bayeux.—Puede decirse que es el modelo de los encajes a la aguja; se le llama también «punto Colbert», y es el que más se emplea en piezas grandes, como fichús, mantillas, colchas, etc.

Punto de Bélgica.—Bruselas, Malinas, Brujas, Gante, Lovaina, Brabante e Iprés son los

centros principales en que se fabrica el encaje de Bélgica, tan estimado por su finura y elegancia.

Puntos de Chantilly, Marly y Valenciennes.—Son los más bellos encajes del siglo XVIII, y Chantilly tiene fama universal por sus magníficos encajes negros.

El punto de Marly es muy ligero, y consiste su trabajo en puntos cuadrados y de gasa. El punto de Valenciennes es mucho más sólido; su fondo es a punto cuadrado, transparente y regular.

Citaremos aún otros puntos de encajes: la Blonda española, el Duquesa, el Guipure, el Craponé y el punto del Japón, que sin llegar a la extrema perfección de los puntos de Venecia, Alençon o Malinas, son también muy finos y artísticos.



PENSAMIENTOS

Nada se logra con restituir al pródigo lo que perdió.—Séneca.

Los aduladores hacen su fortuna con los grandes, como los médicos con los enfermos de aprensión; éstos pagan por unos males que no tienen, y aquéllos por unas virtudes que deberían tener.—De Montausier.

Muy necesario es que tema la justicia el que la ha de administrar.—J. Setanti.

Nada se ha de mostrar menos que lo que se desea más.—F. de Quevedo.

La vanidad exterior es el indicio más evidente de la pobreza interior.—San Juan Crisóstomo.

Mucho camino tiene andado para mejorar sus costumbres, el que desea mejorarlas.—Séneca.

¡Mal administrará la hacienda pública quien no sabe administrar su casa!—Plutarco.



SECCION INFANTIL

¡Puerilidades!

Si fueras rico, ¿qué harías?

Yo si fuese rico haría muchas obras de caridad y compraría todas las plazas de toros, las quemaría y construiría escuelas, academias y hospitales para socorrer a los pobres.

MANUEL INFANTE (11 años).

Yo si fuese rico viajaría en el tren a ver los museos de pinturas; iría a Roma a ver el coliseo

y esas maravillas que hay por Roma; iría a Barcelona, a Alemania; iría al teatro, a ver a esos grandes artistas; aprendería de ciencias y artes y algo de arquitectura; daría limosnas a los pobres; iría todos los días a los hospitales a visitar a los enfermos, a los asilos y dejaría algún dinero; no iría a los toros, ni al café a jugar la partida, compraría una plaza de toros, la destruiría y haría un centro de cultura y así España podía figurar entre las naciones de primer orden y así se acabarían los toros.

En España no hacen falta plazas de toros, carnicerías, ni estanquillos, ni catés, ni chigres.

Si en cada plaza de toros, carnicerías, estanquillos, cafés y chigres hubiese una escuela, repito que España podía figurar entre las naciones de primer orden.

No dejaría de defender la patria, haría todo lo posible para que se acabasen las guerras y se pusiesen todos a estudiar.

JOSÉ GRANDIO (10 años).

Yo si fuera rico recogería a los pobres que andan muertos de hambre y de frío, y quemaría las fábricas de tabacos y plazas de toros para hacer hospitales.

HERMENEGILDO GARCÍA (9 años).

* * *

Decálogo aforístico

1.º Quien sobrecarga la mente de un niño, carga mal lo de hoy, descarga lo de ayer y hace aborrecibles las cargas de ayer, de hoy y de mañana.

2.º La enseñanza es una preparación para la vida y no para los exámenes.

3.º La escuela debe ser institución más provechosa para los alumnos que de lucimiento para los maestros.

4.º Quien estimula un prodigio de precocidad mental para lucirse, comparte con él los laureles, y con los microbios meningíticos, las responsabilidades.

5.º La educación y la instrucción deben darse a satisfacción de los maestros, aun contra la vanidad de los niños, las exigencias de los padres y las genialidades de los visitantes.

6.º Todos los meses del curso deben aprovecharse por igual; pero si en alguno de ellos estuviese justificada cierta lenidad en el trabajo, sería en los de Abril, Mayo y Junio época de esos crecimientos bruscos y peligrosos de la talla, denominados por el vulgo, «estirones».

7.º Las lecciones *diarias* referentes a un mismo programa no reportan, ni con mucho, doble beneficio que las *alternas*.

El día intercalar de reposo lo aprovecha el cerebro para rumiar inconscientemente lo apren-

dido, y afianzarlo, dejando que se olviden los ya inútiles artificios de que se valió para la comprensión y el recuerdo.

8.º Si la tarea en conjunto es grande, la fatiga sobreviene, sin que logre impedirlo la frecuente variación de temas, o sea el sistema de *barbechos cerebrales*, según la frase feliz de Letamendi; procedimiento que sólo dará excelentes resultados mientras no se llegue a la esquilma completa de ninguno de los terrenos de cultivo.

9.º Los progresos de un educando no han de medirse por comparación con los demás, sino con los estados anteriores del mismo.

10.º El valor de una escuela no se aprecia por el relieve fortuito o forzado de sus cúspides más altas, sino por el nivel medio de su cultura, obra exclusiva del tesón y de la competencia del maestro.

DR. BARTRINA.

* * *

Coplillas para los niños

.....

Porque propaga la higiene,
esta revista os conviene.

Es la higiene una virtud
que os dará vida y salud.

Ardientemente deseo
seais modelo de aseo.

Viviendo en familia aseada
es tu casa respetada.

La suciedad trae males
de consecuencias fatales.

Donde aspiréis mal olor
marchad como un volador.

Procura en toda ocasión
huir de la corrupción.

Por la higiene combatidos
serán los males vencidos.

G. LAVANDERA.

El hombre que no sabe meditar sobre la importancia de sus obras es digno de desprecio.

J. Schiller.

DE COSAS VARIAS

Los grandes exploradores de la Oceanía

Lo fueron por orden cronológico desde el año 1519: Magallanes, portugués; 1565, Urdanete, español; 1567, Mendaña de Neira, español; 1577, Drake, inglés; 1586, Cavendish, inglés; 1606, Quirós, Torres, portugueses; 1615, Lemaine, holandés; 1642, Tasman, holandés; 1766, Wallis, Carteret, ingleses; 1768, Bongainville, francés; 1780, Cook, inglés; 1786, Laperouse, francés; 1791, O'Entrecasteaux, francés; 1826, Dumont D'Urville, francés.

La edad moderna de las exploraciones empezó al mismo tiempo en el mundo oceánico y en América. El gran nombre de Magallanes abre la era de los descubrimientos oceánicos. Siguiendo la primera idea de Cristóbal Colón, propúsose el descubrimiento del camino del Asia por el Oeste. Después de él, en los siglos XVI y XVII, casi todos los archipiélagos ecuatoriales del mar del Sur fueron vistos por los marinos españoles; pero hasta la segunda mitad del siglo XVIII no empezó la época decisiva para la exploración científica de Oceanía. Las célebres exploraciones del capitán Cook tuvieron por principal objeto desterrar para siempre el prejuicio de los teóricos, según el cual las tierras emergidas habían de ocupar en la redondez planetaria el mismo espacio que las cavidades oceánicas. A medida que los descubrimientos menudeaban, desvaneciase la leyenda fantástica del famoso continente austral, hasta el punto de quedar reducido a pequeñas proporciones la «Antártida» en nuestros días. El inmortal Dumont d'Urville cerró la era de las grandes exploraciones oceánicas en su viaje de 1826-29.

Lo que le cuestan a una actriz sus vanidades.

Lixe Bertz es una bella y elegantísima actriz francesa, que tiene fama también de gastar una verdadera fortuna en trapos y cintas.

Recientemente en Berlín, deslumbró al público, más que con su arte, con su lujo estrepitoso.

Un periodista berlinés la ha interrogado sobre sus gastos de tocador, y la gentil actriz no ha escatimado explicaciones.

Lixe Bertz ha declarado que no gasta menos de 70.000 francos al año solamente en sombreros.

Todos ellos son modelos, y ninguno luce sobre su cabeza más de dos veces.

Lo que suele costar el acudir a festejos reales.

Durante unas fiestas reales celebradas en Londres una parejita de escoceses hizo los siguientes desembolsos.

Gastos de viaje, 1.250 francos; trajes 18.750; hotel (ocho semanas), 7.500; automóviles, 8.125;

coches de lujo, 30.000; recepciones simples, 4.000; gran recepción, 3.750; puestos para ver desfiles diversos, 4.000 francos.

¡O sea un total de 77.750 francos.

Lo que cuesta a los españoles su embrutecimiento.

Hay en España 393 plazas de toros. Durante el año de 1911 acudieron unos 7.000.000 de espectadores, que gastaron 200.000.000 de pesetas. Murieron 5.600 toros y 6.281 caballos. Fueron heridos 166 toreros y 10 muertos. El censo taumático da 65 matadores, 334 novilleros y 1.300 toreros de otras categorías.

ECOS Y NOTAS

Las conferencias del Ateneo Obrero

La segunda de las conferencias extraordinarias anunciadas por el Ateneo Obrero la explicó el conocido doctor don Cayetano Población, en la tarde del miércoles 24 del actual, versando sobre educación física.

Siente el Sr. Población grandes entusiasmos por todo cuanto se relaciona con este interesante tema. Así sus primeras palabras, después de las de rúbrica, fueron para expresar sus ardientes deseos de ver implantado en esta villa un gran parque público donde se pudiesen practicar todos los ejercicios gimnásticos, juegos y deportes que se recomiendan para la salud, el vigor y equilibrio físico-intelectual del hombre civilizado. A este propósito excitó a los oyentes para que propaguen la idea expresada procurando por todos los medios su realización. Después, con palabra sobria y concisa, discurre acerca de la educación física definiéndola elocuentemente en forma gráfica y asequible a la comprensión de los más profanos en la materia.

No es para tratado de soslayo este asunto de la cultura física que el Sr. Población propaga con fe de apóstol y con profundos conocimientos de maestro consumado. Por tal razón, careciendo hoy de espacio para reseñar esta conferencia, reflejando ordenada y metódicamente las ideas vertidas por el Sr. Población, hemos de limitarnos a repercutir sus ardientes excitaciones al auditorio, para trabajar por la implantación de un gran centro deportivo y gimnástico que viniese a satisfacer las necesidades que en el orden de la educación física tanto se dejan sentir en esta villa.

Por nuestra parte, respondiendo a esos nobles deseos del Sr. Población, cuyos escritos han honrado más de una vez las páginas de CULTURA E HIGIENE, prometemos secundar con el mayor entusiasmo toda acción propagadora que se intente en el sentido indicado. Conste que no son estas vanas palabras. En nuestra colección

están diseminados prolijos trabajos tratando en diversas formas todo cuanto a cultura física se refiere. Y nada más que felicitar al Sr. Población y al Ateneo Obrero gijonés por el gran acierto tenido en la elección de temas para estas conferencias, que seguramente serán muy fecundas en resultados beneficiosos para el progreso material, moral e intelectual de nuestra villa.

Hoy sábado se celebrará una de las magníficas verbenas con que desde tiempo lejano obsequia todos los años el Ateneo a sus socios y familias.

La velada de San Pedro

Patrocinada por el Ayuntamiento y con la cooperación entusiasta y eficaz de las personas más significadas del Humedal, los vecinos de este importante barrio organizan para mañana una gran verbena que tendrá todos los atractivos propios de estas simpáticas fiestas populares.

A este efecto se colocarán potentes focos eléctricos, instalándose además una bonita colección de farolillos a la veneciana y levantándose en el paseo de Alvargonzález una tribuna para la banda infantil de la Asociación de Cultura e Higiene que, por deferencia al barrio donde naciera esta Sociedad, amenizará la verbena en las primeras horas.

Promete estar brillantísima esta verbena que con tanto entusiasmo organizan los animosos vecinos del Humedal.

El microbio de la protesta

El Sr. Comandante de Marina, con celo, con rectitud y con espíritu de previsión digno de elogio y gratitud, ha sabido velar por el bien de la playa oponiéndose a que de ella se extraiga arena, evitando así muy probables peligros que afectan a la seguridad del muro y procurando conservarla maciza en toda su extensión, sin aquellas desigualdades que ofreció su superficie, llena de gujarros, de arroyos y capas de arenón al descubierto, por efecto de anteriores extracciones.

Es este un asunto muy delicado que puede dar lugar a que determinados elementos resuciten ciertas pretensiones que las dignas autoridades de Marina han sabido contener con prudente energía.

Por eso nos extraña que por alguien se trate ahora de sentar un precedente funesto en dicho asunto. Siendo más de extrañar que haya habido conatos de protesta en quienes están obligados a dar ejemplo de acatamiento a toda disposición que dimana de una autoridad que como la de Marina, está demostrando loable interés en no causar los perjuicios a que se expone la playa con la extracción de su preciada arena.

Es que aquí el espíritu de protesta cunde en forma epidémica.

Y según se ve, nadie se libra ya del contagio. ¡Maldito microbio!

Voto de gracias

En la sesión últimamente celebrada por este Ayuntamiento se acordó enviar un voto de gracias a la benéfica institución *Paz y Caridad* por haber suministrado gratuitamente la vacuna a buen número de niños pertenecientes a la clase pobre de esta villa.

Es lo menos que podía hacer nuestra Ilustre Corporación concejil, manifestar siquiera agradecimiento a quienes suplan de algún modo la escasez y la deficiencia de los servicios sanitarios del municipio.

Contra las falsas plataformas

En el asenderado asunto de la Pescadería hemos visto con íntima satisfacción como la prensa local sobreponiéndose a toda influencia populachera, se ha mantenido en los límites que aconsejan la justicia y la prudencia, facilitando así la acción de los señores Alcalde y Concejales que quieren resolver del mejor modo posible y como convenga a los intereses generales del pueblo el pequeño conflicto que supone establecer las ventas del pescado en sitios que reúnan por lo menos buenas condiciones higiénicas, mientras se habilita definitivamente uno o varios Mercados destinados a ese objeto.

Siendo aquí muy frecuentes los casos de que por miedo, por egoísmo, o por otros motivos inconfesables se dejen mal parados los fueros de la razón y de la lógica, no podemos menos de congratarnos de la actitud de la prensa y de aquellos señores concejales que han tenido civismo bastante para exponer con toda franqueza y lealtad su parecer en este asunto, sin importarles los pasajeros éxitos de una... galería.



EFEMERIDES

Día 28 de Junio de 1858.—Por Real Orden de esta fecha se dispone que sean dispensados del primer año de estudio los alumnos de Farmacia que hubieran estudiado el curso preparatorio prescrito por el Plan de estudios de 1850; y esto no sólo para recibir el título de Farmacéutico habilitado, sino también para el grado de Licenciado en farmacia.

Día 29 de Junio 1828.—El Gobierno aprueba lo dispuesto por la Junta Suprema de Sanidad, o sea la admisión a libre plática, en los puertos habilitados, de todos los buques extranjeros que llegaran en lastre para extraer frutos del país.

Día 30 de Junio de 1860.—A consecuencia de las sentidas quejas que habían elevado a sus respectivos Ministerios el Sub-gobernador de la isla de Menorca y el Comandante de marina

de la provincia de Mahón por faltas de atención con que fué tratada la Comisión de Sanidad que en el puerto de Mahón pasó a practicar la correspondiente visita para poner en libre plática a un navío de guerra recién arribado, el Ministro de Marina, por R. O. expedida con esta fecha, resolvió que se recordase y se recomendase a los Comandantes de los buques de guerra «el imprescindible deber en que se hallan de tratar con la mayor atención y deferencia a las Juntas de Sanidad y a las Comisiones de su seno encargadas de cualquier servicio sanitario, *debiendo ser precisamente dichos Comandantes, cualquiera que sea su graduación, los que se presenten en los portales u otros puntos visibles del buque, acompañados del primer Médico de la dotación*, para responder a cuantas preguntas tengan por conveniente hacerles los diputados de dichas Juntas encargados de girar las *visitas de entrada* en puertos o lazaretos, *las de inspección* durante la permanencia en estos, o *las de salidas de los mismos, sin demorar el cumplimiento de tal formalidad, cualquiera que sea la faena en que se ocupen dichos Comandantes en el momento de la visita*, que tendrá precisamente lugar después de fondeados los buques.»

Textual... y que demuestra que entonces tenían los Ministros la energía necesaria para hacer cumplir a todo el mundo con su deber.

FECHAS NOTABLES

Año 1667. Auzout inventa el micrómetrofilar.

Año 1671. Richer demuestra que el peso de los cuerpos disminuye al aproximarse al ecuador.

Año 1675. Römer mide la velocidad de la luz.

HOMBRES CÉLEBRES

Hernández (Jerónimo), escultor y arquitecto español. Nació en Sevilla. Vivió en el siglo XVI. Recibió lecciones de Pedro Delgado. Sus obras notables son: la estatua de *San Jerónimo penitente*, en el retablo de la Visitación de la Catedral de Sevilla; la de *Nuestra Señora del Rosario*, en Santo Domingo; y *Santa Catalina de Sena*, en el nicho principal del retablo mayor del Monasterio de las monjas de la Madre de Dios; un *Cristo resucitado*, en el convento de San Pablo. Fué maestro de Gaspar Núñez Delgado.

Elías (Mateo). Pintor nacido en Flandes en 1658, murió en 1741. Corbién, célebre paisajista, le vió dibujar mientras cuidaba una vaca de su madre, viuda y lavandera, llevóle consigo y le dió lecciones. Adquirió mucha reputación como pintor de historia y fué profesor en la Academia de San Lucas.

Dryden (Juan) (1631-1702). Ilustre poeta inglés que, por su *Ensayo sobre la poesía dramática*, mereció la calificación de padre del arte de la crítica en Inglaterra.

LECTURAS FESTIVAS

Contra el mal del ocio.

Según una escuela de higiene fundada en Inglaterra, el aserrar madera es el ejercicio más saludable que se puede recomendar a las personas ociosas o que se dedican a ocupaciones sedentarias, tales como hombres de negocios, literatos y artistas. Durante la operación, el cerebro descansa, en tanto que los músculos de la parte superior del cuerpo, que durante largo tiempo han permanecido en reposo, entran en acción.

Para que el ejercicio sea eficaz, conviene servirse de las dos manos: la circulación de la sangre es entonces más completa y de ello se aprovecha el estómago, lo que suprime las digestiones difíciles.

Algunos médicos, que ellos mismos practican dicho ejercicio, aseguran que todo hombre que desee conservar su salud, debería hacer uso de la sierra durante media hora después del desayuno, otra media hora al medio día, y una tercera media hora antes de acostarse. Conviene descansar o suspender el ejercicio cuando se sienta uno demasiado fatigado.

Es sorprendente, aseguran, los efectos saludables que reporta dicha práctica, tanto en los hombres como en las mujeres.

La referida escuela cuenta ya con gran número de adherentes, particularmente entre las clases acomodadas, esto es, entre los que no se dedican a ningún trabajo corporal para *ganarse* la vida y que sin embargo, recurren a él para *conservar* la vida.

Humoradas.

No escribo versos aquí
porque mi nombre recuerdes,
sino para que te acuerdes
que yo me acuerdo de ti.

En materia de flores y de amores,
estoy por los amores y las flores,

Campoamor.

Miscelánea.

—Vamos a ver, ¿qué es lo que usted siente?

—Muy aburrido, doctor. Cada cinco minutos me da un exceso de tos que me dura cerca de media hora.

En un establecimiento balneario:

—¿Y usted cree en la virtud de estas aguas?

—Mucho. A mi suegra la desarrollaron el apetito de tal manera, que murió de una indigestión.