

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO IV

GIJÓN 26 DE JUNIO DE 1915

NÚM. 165

Ellos se acusan

.....

Desgraciada la sociedad en la que predominan los espíritus apocados y egoístas que contestan a todo proyecto de mejora y perfeccionamiento con la frase absurda y deprimente de ¡Eso es imposible!

Lo más fácil se haría imposible con hombres semejantes; pero lo más difícil se hace fácilmente realizable, si todos cooperamos para llevarlo a cabo y si en vez de procurar el desfallecimiento del espíritu de los demás, procuramos ayudar a la realización de cuantos propósitos surjan y sean beneficiosos para el individuo, para la familia y para la sociedad en general.

Para el débil, para el deprimido, para el que no se siente animado por un ideal regenerador y elevado, todo se hace difícil y hasta llega a ser realmente imposible. El desaliento lo aniquila hasta el punto de asustarlo el más pequeño obstáculo que pudiera oponerse a su redención.

Y es lo peor, que esos desgraciados contagian a los demás con su mortífero pesimismo, llevando consigo el ambiente envenenado de la desconfianza y de la sospecha; su contacto es peligroso como el del afectado por mortal enfermedad contagiosa e incurable.

Huyamos de ellos, considerando que es más fácil que su mal se nos transmita que no que podamos infiltrar en su espíritu corrientes de salud y de vida; son los abocados al crimen, los candidatos del suicidio; la lepra moral que extingue los entusiasmos y ahoga los buenos propósitos.

El que siente alientos y tiene valor para el mal, puede sentir la voz del bien, amar y redimirse; pero el suspicaz, el desconfiado que en todos cree ver propósitos ruines y en todas partes teme encontrar asechanzas, ese no tiene salvación posible, ni puede alcanzarla quien camine a su lado.

La desconfianza es una enfermedad muy extendida y sus efectos son más desastrosos porque no se le concede la atención que merece.

Suele decirse: Son tantas las veces que el pueblo ha sido engañado que es muy natural que desconfie.

Esto no es natural en modo alguno.

Es cierto que el pueblo ha sido, es y será en-

gañado con lamentable frecuencia y esto debe enseñarle a ser prudente y precavido; pero la prudencia y la precaución están muy lejos de ser desconfianza y suspicacia; tan lejos como lo está la virtud del vicio.

Nosotros preconizamos la prudencia, como producto que es de una mente afinada y de una voluntad reflexiva; queremos que el hombre medite y reflexione antes de obrar para tener en lo posible la seguridad de obrar bien; pero la desconfianza y el recelo no llevan a obrar bien, sino a no obrar; es decir, a ser un obstáculo en vez de constituir una fuerza.

¿Qué pensamientos puros, elevados y nobles pueden nacer ni albergarse en los corazones invadidos y esterilizados por la desconfianza?

¡Ninguno, absolutamente ninguno!

Pensemos en ello y cerremos los oídos a esas voces que son venenosas y exterminadoras como las ráfagas del simoun, el terrible viento del desierto que todo lo abrasa y lo destruye.

Cultivemos la fe, rocío bendito que abre la mente para dar paso a pensamientos fecundos, como se abre el pródigo seno de la tierra para que brote el flexible tallo que ofrecerá primero delicados aromas y dará luego dulce y alimenticio fruto.

Esto es digno del hombre, esto ennoblece y dignifica; más aún, esto lleva a la felicidad, porque es consuelo y esperanza para todos.

Cuando oigáis a uno de esos desconfiados que pretenda inficionaros con el tósigo de su desconfianza, pensad que por la boca sale lo que hay en el corazón, como por la abertura de una cloaca salen los miasmas que delatan la podredumbre que hay en el interior.

Así en esos corazones sólo puede haber bajas miserias y pasiones ruines, pues que de ello dan claras manifestaciones sus propias palabras.

Huyamos de ese veneno si queremos conservarnos puros y capaces de labrar la propia y la ajena dicha, cumpliendo la misión que hemos traído a esta existencia.



El carácter de todo hombre razonadamente optimista debe consistir en esperar cuanto no sea cosa imposible, y en creer todo cuanto no se oponga a la razón.

Arte de beber

.....

El agua pura y fresca es la bebida ideal; por algo ese líquido primario es agente fundamental de la naturaleza y de la vida. ¡Saludemos con respeto militarmente!

Pero esta majestad no cuenta con fieles cortesanos más que en los campos benditos. Las gentes de la ciudad se han ingeniado en preparar y usan otros líquidos más sápidos, algunas veces compuestos de principios estimulantes, que son a la bebida lo que los condimentos a la alimentación. Diré de ellos poco, porque son bien conocidos.

Las bebidas aciduladas, desde la «rhine wine lemonade y soda lemonade», de los ingleses, hasta la simple vinagrada de las poblaciones rurales, sin olvidar el caldo de gazpacho, alivio del segador sediento en las campiñas andaluzas, son muy refrigerantes y moderan bien la sed cuando su acidez no es excesiva.

El café, caliente o frío, en infusión o en forma de «mazagrán», impide la fatiga estival, y se usa por eso mucho en los países intertropicales. El té, de análoga acción fisiológica, ha sido además preconizado contra la insolación. Uno y otro calman la sed no estando azucarados.

En cuanto a las bebidas alcohólicas, interesa distinguir. El vino tinto mezclado al agua ordinaria o a las gaseosas es refrigerante; por eso la «sangría» tiene adeptos entre las clases populares de algunas regiones. De los vinos blancos puede señalarse el Champagne seco, que gracias a su ácido carbónico es «frappée» muy agradable en el estío. De sus cualidades participa la modesta sidra, que también lleva entre su espuma chispeante un poco de frescura y de alegría a los humildes. La cerveza es poco recomendable en el verano, porque más excita que apacigua la sed, aunque otra cosa piensen sus aficionados.

Todas estas bebidas, fermentadas, naturalmente, y de alcohol muy diluido pueden aceptarse dentro de ciertos límites; pero deben rechazarse, en cambio, las destiladas o espirituosas, y con ellas las importadas de la América del Norte con los nombres de «coktails, cobbers», etcétera, bebidas compuestas de licores y vinos de alta graduación alcohólica y de sustancias muy sápidas y aromáticas, más o menos nocivas, aunque se les ponga careta de hielo. El alcohol desarrolla en el organismo extraordinaria cantidad de calor, el cual engendra al sudor, padre de la sed. De suerte que, dejando a un lado otros peligros, atendiendo ahora sólo a ese estrecho parentesco, se comprenderá que tomar en el verano alcohol es encerrarse en un círculo vicioso que puede llegar a ser dantesco.

Y ahora, que, con la concisión indispensable,

dejo indicado *qué* se puede beber, vengamos a lo que propiamente constituye el tema de este artículo: al *cuánto* y al *cómo*.

Durante estos meses de calor se bebe demasiado. Ciertamente que sudamos mucho; pero, con eso y todo, se bebe demasiado. Si se cuenta con que las comidas se componen ahora casi exclusivamente de aves, pescados, huevos, verduras y frutas, alimentos que contienen del 75 al 90 por 100 de agua, y se agrega la extraordinaria cantidad de líquidos varios que tomamos al cabo del día, siempre resultarán cifras muy superiores a las que pudieran representar las necesidades reales del organismo en cada caso.

Esto en la juventud no tiene gran importancia, porque a esa edad lo que no se lleva el sudor se expulsa por otras vías gallardamente; pero cuando el uso de la vida ha debilitado el vigor y el celo del corazón o los riñones, estamos expuestos a contingencias muy desagradables. El paso por nuestro cuerpo de los líquidos, lejos de ser cosa sencilla, como pudiera pensarse, está sujeto a un mecanismo bastante complicado, que fuerzan imprudentemente algunos bebedores insaciables, cuyo tipo nos ofrecen los grandes consumidores de cerveza, grasientos, hidratados, edematosos. Cada cual, según las distintas circunstancias individuales, debe, pues, medir bien sus capacidades, y todos, todos, ser continentales.

Pero ¿cómo negarse la satisfacción y el placer que proporcionan en el estío las bebidas, sobre todo en aquellas localidades y a las horas en que el suelo es brasa, el aire llama, exagerada la transpiración y la sed voraz? Pueden respetarse los intereses de la salud sin imponerse privaciones mortificantes y hasta multiplicando el goce. Precisamente en esta conciliación de la higiene con el sensualismo quiero basar el arte de beber.

Las principales reglas de ese arte también pueden encerrarse en dos mandamientos. El primero: «no beberás sin sed». ¿Hay alguno que proteste? No; beber porque es tal hora o porque bebe otro, no puede proporcionarnos beneficio ni deleite; al contrario, así es como se malogran los placeres que puede proporcionar el beber a su tiempo; para gozar de cualquier cosa es necesario estar dispuesto a gozarla de antemano. Miren y remiren ustedes cuanto quieran; quedará en pie el primer precepto. Por tanto, esperemos que nazca el incentivo; no bebamos sin sed. Los animales, que suelen ser por instinto grandes concedores de las exigencias de la vida y tan amantes como nosotros del bienestar, se atienen a esa regla.

Pero la sed, es una sensación que nos engaña; cuanto más ardiente, más traidora; pérfida como la onda, repetiría el gran poeta, intentad apagarla con rapidez en un momento, bebiendo

en abundancia y de seguido; llegaréis a la plenitud del estómago antes de conseguirlo; fatigados de beber podréis estar, y todavía os incitará a proseguir la tarea, que se hace entonces penosa; es una Danaide que os toma por tonel sin fondo. Vivid prevenidos contra sus asechanzas, o estáis perdidos. ¿Y cómo resistirla?, se dirá; ¡bonita es ella! Pues ahí está el arte. La sed es temible, espantosa, si pierde toda esperanza de ser pronto satisfecha; pero se tranquiliza con relativa facilidad cuando, haciéndola grandes promesas a plazo corto, vamos manteniendo su fe con el anticipo de algunos modestos agasajos. Entreteniéndola así, evitaremos el daño y llegaremos por el refinamiento a lo exquisito. De aquí el segundo mandamiento, regla esencialísima del arte de beber: «Cultivarás tu sed como una flor».

¿Habéis observado cómo bebe el gato, muy ladino y gran sibarita, cualquier líquido sabroso? Ya se ha dicho, no recuerdo dónde ni por quién. Avanza lentamente, con las orejas derechas, los ojos muy abiertos y el olfato atento; se lame con suavidad los labios, como gustando de antemano la golosina, y se aproxima con precaución, tendiendo el cuello. Toca con la boca el líquido, lo saborea, se recoge sobre sí mismo, arquea el lomo, repliega la cabeza, y mientras bebe con lentitud, como si quisiera mantener en la posesión los encantos del deseo, se estremece blandamente y cierra los ojos, alejándose del mundo. Es decir, que alcanza la beatitud física, cae en el éxtasis.

No diré que lleguéis a esos extremos en la voluptuosidad, porque todos los extremos son viciosos; pero si no queréis imitar en esto a los gatos, imitad a otros lindos animalitos, universalmente queridos y preciosos modelos que señalar al hombre en muchísimas cosas: bebed como los pájaros.

Yo amo el gentil beber, ¡qué digo el beber!; amo el vivir entero de los pajarillos campestres. Sí, sí, bebed como los pájaros, que ellos son maestros en todas las artes. La pajita estrecha y bien pulida puede servir de pico; la succión breve, intermitente y cadenciada, de suave caricia en las fauces y de ritmo en la medida. Cada sorbo irá derramando en el organismo como la resonancia de un acorde musical, que restablece gradualmente la armonía interior; y cuando esas gratas impresiones se espiritualicen, cuando el templar la sed en la hora caliginosa os parezca, no ya la mejor, sino la más bella de las cosas, y os elevéis hasta el goce estético, tirad el pico y levantad el vuelo, sin empeñaros en ahogar el apetito. ¡Qué le importa al pajarillo abandonar con presteza la clara fuente sosegada que le sirvió de aguacero, si abre las alas sobre el arroyo cristalino, en donde puede renovar sus alegrías! Ese es el arte de beber; así seréis artistas.—*Leandro Ruíz Martínez.*

Vida femenina

La mujer francesa

CONFERENCIA DE MME. JUVEN

En la sublime exaltación de su patriotismo revelando las profundidades del deber, del valor, de la abnegación, del amor ideal, transmitido por el misterio de las generaciones, ha levantado su cruzada la mujer francesa, su pendón de guerra contra la calumnia que la mancilla, su lábaro proclamando la dignificación de su alma, que en ninguna ocasión como ahora ha resplandecido con destellos mágicos.

Su voz se ha dejado oír en Barcelona. La delegada de la «Croisade des Femmes Françaises», Mad. Juven, dió ante una numerosa, escogida y selecta concurrencia, en el salón de actos del Ateneo Barcelonés una conferencia hablando de la misión de la mujer en Francia, durante los días crueles de la guerra. En el público, señoras catalanas y francesas. Artistas, escritores, políticos, poetas, todo lo que tiene en Barcelona una fama o un nombre.

De la conferencia de Mad. Juven, como muestra de su bien decir, transcribimos los siguientes párrafos:

«...De la misma manera que algunos extranjeros juzgan a París y a Francia por el aspecto del restaurant nocturno, juzgan a la mujer francesa por ciertas novelas francesas. Hay en este equívoco un poco de su falta, porque pidiendo sólo a Francia la frivolidad, leen con preferencia novelas ligeras; pero, es preciso reconocerlo, los grandes culpables son algunos de nuestros escritores que han hecho una especialidad de la descripción de nuestros corazones volubles, presentándonos coquetas, seductoras, espirituales, sensuales, perversas, poniendo su talento al servicio de su vanidad y de sus intereses. Para poder ser el novelista del día componen su obra de frivolidad, de bajas intrigas y de viles pasiones; pero, como son psicólogos y saben que bajo esas apariencias de ligereza, los lectores franceses querrán encontrar el pretexto de un ideal, hasta en el vicio, han aureolado sus monumentos de corrupción, de mágicas mentiras, no de amor. No niego que hayan dejado de encontrar en los salones que frecuentan las mujeres de su novela, pues existen en todos los países, mujeres ociosas y desequilibradas, de imaginación exaltada, contaminadas por las lecturas de esos mismos libros, queriendo también ser heroínas del amor; pero lo que afirmo es que esas mujeres constituyen la excepción. Los hogares sin historias, la buena y fiel mujer de su casa, la madre admirable, la mujer honesta forman la gran mayoría entre las mujeres francesas; las otras son el detritus in-

significante y común a todas las sociedades. La mujer francesa, tan calumniada, tan desconocida, ha guardado y transmitido intacto a sus hijos el patrimonio de las virtudes de su raza. Los franceses de hoy continúan dignamente la línea de francesas que en todas las épocas de la historia han dado el ejemplo de las virtudes familiares y de valor cívico. Ningún país como el nuestro, ni Grecia y Roma, puede enorgullecerse de una tal multitud de nombres femeninos resplandecientes y dulces iguales que los de una leyenda; guerreras, santas, educadoras, madres, esposas, hermanas, heroicas. Y la guerra de 1914 añadirá numerosos nombres a la lista de heroínas de nuestra historia.

Pero, la irrefutable prueba de que la mujer francesa ha llevado intacto a través de las generaciones, alimentando sin descanso, la antorcha sagrada de su raza, en ninguna parte mejor que en sus hijos puede encontrarse: es en el valor de los hijos que puede juzgarse la calidad de la madre y es la influencia misteriosa de la mujer sobre sus hijos la que prepara el porvenir. ¿Y creéis que la carne y la sangre de las mujeres disolutas, pervertidas y desequilibradas hagan municiones humanas que forman los soldados franceses? ¿Creéis que mujeres que no tengan la más alta idea del deber hubieran podido inculcarlo a sus hijos, formando a los héroes que pronto hará un año viven noche y día enterrados en los frágiles abrigos que las balas acechan, sufriendo las torturas del frío y del hambre y de la metralla, despreciando a la muerte y muriendo con entusiasmo y fe en el destino de su raza? No; si las madres francesas no hubieran llevado en su seno la semilla de todas esas virtudes, el libro de oro de nuestros ejércitos no estaría formado por la recopilación de los admirables heroísmos, nunca registrados por la historia.

Los soldados franceses si entran en Alemania, no matarán mujeres ni niños. Y si los alemanes han cometido fechorías es porque la mujer alemana no tiene en el hogar doméstico el puesto ideal que ocupa la francesa.

.....
Pero, continuemos el examen de la mujer francesa y veamos lo que ha hecho durante la guerra. Veamos lo que hicieron al decretarse la movilización, esas parisienses, tan calumniadas que, la víspera aún, parecían para siempre consagradas a bailar el tango, esas parisienses cuyas excentricidades y magnificencias llenaban las crónicas que se vestían como diosas, es decir, muy poco. Así como todas las mujeres de Francia de todas clases y condiciones, en un día abandonaron las frivolidades, vistiendo unas los trajes de enfermera, consagrándose sin desfallecer, desde hace seis meses a la estricta disciplina de los hospitales, aceptando las tareas, sin repugnancia, curando las llagas más horribles,

lavando los pies y vaciando los cubos higiénicos; otras, vistiendo un traje sombrío del pasado invierno, se entregaron a las obras de caridad. Los sitios de esas obras fueron asediados por millares de buenas voluntades; el más humilde puesto solicitado por veinte aspirantas; las mujeres hacían cola horas y días. He visto con mis propios ojos a una de nuestras elegantes más reputadas aceptar con alegría la tarea de barrer las salas de un hospital. De un cabo a otro de Francia la misma abnegación y un solo grito: *¿Où y a-t-il du bien a faire?.....»*

Sección Infantil

Sepamos corregir a los niños sin pegarles ni castigarles.

Rapazuelos, ¿habéis acabado ya de morderos las uñas y de maquinare expediciones al armario de los dulces o al sitio donde está el azúcar? ¡Cuidado con el suave castigo de mamá! ¡Cuidado con las hoscas miradas de papá, que siempre está pronto a enfadarse!... ¿Sabéis lo que os podría corregir de vuestras malas costumbres, sin recurrir a los pequeños castigos que os amenazan y que casi casi de nada sirven?

Defectos pequeños se harán grandes...

Si: cuarto oscuro, privación de postre, de paseo; encerrona en el gabinete... tales son los castigos en que incurris cuando os portáis mal. ¡No lo habéis hecho con intención!... Así será, pero precisamente por esto es por lo que debéis ser corregidos, para que lleguéis a ser vosotros mismos padres vigilantes y avisados. Como la estatura, crecen los defectos pequeños, y serian peores si vuestros padres no los atajaran; pero a poco que os obstinéis, es difícil lograr el resultado apetecido, a menos de que se os trate como débiles enfermitos que el médico ha de vigilar.

¡Qué feos los que se muerden las uñas!

De todos los vicios infantiles, el más común es el que consiste, como entre los ratones, en morder mangos y lapiceros, y sobre todo, las uñas. ¡Qué horror!

Veán ustedes las manos de un niño que se muerde las uñas. Sus dedos se han deformado, abultado: están torpes y poco sensibles al tacto; este niño será un mal obrero, porque le faltará tino y energía. Las uñas, aun cuando se las limpie y cepille, contienen siempre gérmenes malignos, que pueden ocasionar graves enfermedades, como la tuberculosis. La sustancia córnea de las uñas, aunque consumida en me-

nudos fragmentos, acarrea a menudo accidentes de estómago y del intestino.

Conviene saber que de 50 niños y niñas, 17 a 20 por lo menos tienen esta manía roedora. Los padres cuidadosos de la higiene de su progenitura harán bien en poner su atención en este punto, y corregirlo severamente: castigos, obligación de llevar guantes, mojadura de dedos en una tintura amarga (acíbar, por ejemplo); son buenos medios. Los ayos e institutrices deberán esmerarse en combatir estas prácticas nocivas.

En último caso pueden intervenir los médicos, los cuales han llamado a este vicio *onico-fagia*.

Cantos de la infancia

Para divulgar entre los niños canciones que cual el «Himno a la Flor» expresan sentimientos de amor a las obras de la naturaleza, reproducimos hoy aquí aquella composición poética, escrita por nuestro distinguido amigo y laureado vate gijonés don Alfredo Alonso.

HIMNO A LA FLOR

Lirismo hecho carne, materia divina,
glorioso misterio de aroma y color,
a tí te cantamos, y así es nuestro canto
el canto más noble, más puro y más santo,
el himno a las gracias, el himno a la flor.

—
Ya ornando las frentes
ya en búcaros de oro
ya siendo el tesoro
que alfombra un vergel,
respetos y amores
mundiales inspiras
y acordas las liras
y encubres la miel.

—
Lirismo hecho carne... etc.

—
Bendito mil veces,
portento del agro,
gracioso milagro
de aroma y color.
Turíbulo santo
que mece la brisa
y eterna sonrisa
de paz y de amor.

—
Lirismo hecho carne... etc.

Este hermoso «Himno» compuesto para la «Fiesta de la Flor» organizada por CULTURA E HIGIENE el año 1912, lo cantarán en la próxima inauguración del Parque Infantil los niños de La Calzada, formando un coro de 300 voces bajo la dirección de don Fidel Maya, el maestro de todos admirado y autor de la música de esas bellas estrofas.

Reglas del buen vivir

Tres pocos y tres muchos funestos al hombre:

Saber poco y hablar mucho.

Tener poco y gastar mucho.

Valer poco y presumir mucho.

Tres muchos recompensados por otros tres:

Mucho estudio, mucha ciencia.

Mucha honradez, mucha paz.

Mucha reflexión, mucha sabiduría.

Tres buenos médicos:

Los doctores Higiene, Alegría y Trabajo.

Tres cualidades para ser feliz:

La paciencia para soportar los males.

La fuerza de voluntad para evitar los vicios.

La calma del corazón para soportar las flaquezas del prójimo.

Para vivir en paz:

Escucha... observa... calla.



De cosas varias

Una cubierta gaseosa de 320 kilómetros de espesor

Ondas espléndidas y matizadas de luz, armonías cantoras o lastimeras de los sonidos, luchas de alegría y de dolor, donde muere y renace sin descanso el fuego misterioso de la vida, todo lo que colora, anima y resuena es una forma del aire, soplo de la tierra que respira. Sin él, sin las mallas de su red elástica que le abraza por entero, nuestro globo rodaría inanimado por las olas infinitas y heladas del éter...

El globo en que habitamos (y gracias a ello podemos vivir en él), está rodeado de una capa gaseosa: la *atmósfera* (palabra derivada de dos griegas: *atmos*, vapor, y *shpaira*, esfera). Sin este casquete vaporoso, el hombre, los animales y las plantas dejarían de existir. Nuestro satélite la luna no tiene atmósfera, aparente al menos, de lo cual se deduce que la luna no está habitada. El eminente químico Dumas decía con razón que la vida no es más que aire condensado.

Con frecuencia se ha comparado la tierra y su atmósfera a una naranja protegida por el delgado espesor de su dorada cubierta. El físico Biot valuaba el espesor de la atmósfera en 48 kilómetros. El astrónomo Liais, fundándose en la duración del crepúsculo, lo evalúa en 320 kilómetros. Se llega a la misma cifra por la observación de las estrellas fugaces. Teniendo la tierra un diámetro de 13.000 kilómetros, evolucionaría en el espacio arrastrando una neblina cuya altura sería casi la cuarentava parte de su espesor propio.

Un gato de moda

Es una serpiente del Brasil, que pertenece a la familia *Guiboia*.

Su longitud es poco más o menos de un metro, y en su país de origen no cuesta más de cinco o seis francos.

Está considerado en el Brasil como animal doméstico.

Durante el día permanece generalmente a la puerta de la casa, enrollado y perfectamente apático.

Por la noche se dedica a la caza de ratones, a los que mata mordéndolos en la cabeza.

La serpiente se acostumbra muy pronto al domicilio y a la presencia de los que la habitan, y cuando se aleja sabe regresar a la casa de sus amos.

A estas cualidades reúne la de aclimatarse con mucha rapidez.

Algunos buques han adquirido ejemplares de esta curiosa familia de serpientes, de las que se esperan grandes y prácticos servicios.

Lo único que falta conseguir es que los pasajeros se acostumbren a la presencia de tan benéfico, pero repugnante animalito.

Curiosidades y conocimientos útiles

La enfermedad del sueño

Es propia del Africa ecuatorial. Despuebla comarcas enteras, y por ahora no tiene remedio. Hombre atacado es hombre muerto. A la muerte preceden largos padecimientos por 4, 6 u 8 meses. Comisiones científicas han descubierto la causa, pero no el remedio. Es la causa un microbio el *tripanosoma* que se introduce en la sangre y vive entre los glóbulos rojos. Lo inocula la picadura de una mosca: la *tsetse*, de pequeña talla, casi igual a la mosca común.

Infeciones

La mayor parte se deben a una picadura de instrumento sucio o a una ligera llaga (grano, excoiación, etc), rascada con las uñas poco limpias. Evitaránse las complicaciones, provocando la salida de la sangre por presión o por succión: después se empapará la parte herida, con alcohol puro o alcanforado.

Desde los primeros síntomas de la inflamación (sensibilidad, rubicundez de la piel) de una picadura o de una herida ligera, evitaránse las complicaciones con lavados, baños o compresas antisépticas. Se preferirá el agua boricada o fenicada. Baños locales repetidos varias veces al día con una de las soluciones indicadas y tan calientes como se pueda resistir: manténgase siempre una compresa empapada en la misma solución.

Si transcurridas cuarenta y ocho horas de este tratamiento, no se notara mejora muy sen-

sible, no se tarde en llamar al médico, el cual practicará una incisión.

* *

El modo más sencillo de asegurar el hierro en la piedra consiste en hacer un agujero en ésta y llenarlo con una cucharada de azufre derretido, después de colocar dentro la barra. Hay que echarle luego un puñado de arena, tierra o ceniza para apagarlo. Al cabo de dos o tres minutos queda agarrado de tal manera el hierro a la piedra, que no es posible sacarlo sin romperla.

* *

En los Estados Unidos se acostumbra adobar en sal común la madera que se destina para la carpintería. Un diario alemán cuenta que en Copenhague, habiendo entrado la carcoma en la madera del piso del teatro de la Comedia, se propagó tanto, que lo arruinó. Se construyó otro nuevo, cuidando de empaparlo bien con una disolución de sal. A los diez años se conservaba este piso tan sano como si estuviera acabado de hacer.



Hay que proceder de modo muy distinto con el hombre que realmente vale y el que sólo es una medianía: «Si quieres aquistarte la gracia del primero, procura que al separarte de él lleve de tí un buen concepto; si deseas agradar al segundo, procura que al despedirse de tí lleve un buen concepto de sí mismo.»



Ecós y Notas

La inauguración del Parque Infantil

La lluvia que persistentemente ha caído desde las once de la mañana del domingo pasado, impidió la celebración de los actos y fiestas inaugurales del Parque Infantil de La Calzada, anunciados para dicho día.

En vista de esa obligada suspensión, la Junta Directiva de la Asociación de Cultura e Higiene de La Calzada designó la próxima festividad de San Pedro para inaugurar dicho Parque con las solemnidades y festivales que constan en las notas y programas ya publicados.

El acto oficial y literario de apertura se anuncia para las cuatro de la tarde; terminado este la comitiva se dirigirá al Parque, donde un coro de 300 niños entonarán el Himno a la Flor. Después se organizarán diversiones populares, y por la noche se celebrará una gran verbena.

Asistirán la Banda de Gijón, la Infantil y la Sección musical Obrera de la Asociación Gijonesa de Cultura e Higiene.

La Comisión organizadora está recibiendo multitud de adhesiones a los actos que se preparan, enviadas por altas autoridades gubernativas y académicas, literatos, periodistas, etc.

El pueblo, identificado con el Parque Infantil, se dispone a concurrir a su inauguración, y todo indica que esta constituirá un acontecimiento verdaderamente extraordinario, constituyendo un éxito enorme para sus organizadores.

Poeta laureado

Don Moisés G. Fernández nos ha enviado varios ejemplares de una composición en verso titulada «A La Patria», de que es autor, y que obtuvo el premio de S. M. el rey D. Alfonso XIII en el Certamen Literario, celebrado recientemente en la Academia Calasancia de Barcelona para conmemorar el XXV aniversario de su fundación.

Al acusar recibo de dichos ejemplares enviamos las más cumplidas gracias al Sr. Fernández-Vallín, asociándonos a las generales felicitaciones que ha recibido por tan señalado y honroso triunfo.

Repercutiendo

«El Distrito Cangués», estimable semanario que se publica en Cangas de Tineo, reproduce «A Través de un libro», trabajo dedicado a «De Bogayo», de don Mario Gómez y que vió la luz recientemente en las páginas de CULTURA E HIGIENE.

Omisión subsanada

Nuestro estimado amigo don José Menéndez y Corujo, activo y entusiasta secretario de la Asociación de Cultura e Higiene de Granda y Vega, nos ha enviado una bien documentada reseña de las interesantes conferencias agrarias explicadas en aquel Centro cultural por el notable profesor de agricultura don José María Palacios. La composición de los números recientes de CULTURA E HIGIENE dedicados a los actos inaugurales del Alcantarillado del Natahoyo y del Parque Infantil de La Calzada, nos impidió publicar aquel trabajo con la oportunidad debida, congratulándonos de ver subsanada esta forzosa omisión en el diario local «El Noroeste», que acogió en sus páginas la reseña íntegra, a que nos venimos refiriendo.

Cultura artística y recreativa

En Junta celebrada el pasado martes en la Asociación Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares, su presidente don Matías Tejera, dió cuenta de una carta que le había enviado el presidente de la Sucursal del Ateneo Obrero del Llano don Norberto Herrera invitan-

do a aquella sociedad cultural a un banquete que dicho Ateneo organiza para mañana domingo en honor del joven y ya notabilísimo pintor don Manuel Medina, que acaba de obtener Segunda Medalla en la Exposición de bellas artes recientemente celebrada en Madrid.

Por unanimidad se acordó responder a la atenta misiva del Sr. Herrera, participándole que el Centro Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos se adhiere con el mayor entusiasmo al homenaje que se va a tributar al Sr. Medina. Abierta una lista de comensales que habían de asistir a dicho banquete quedaron inscriptos inmediatamente don Matías Tejera, don José María Suárez, don Feliciano Rodríguez, don José Caravia, don Santiago Roderó, don David Cambor, don Gerardo Lavandera, don Francisco S. Acebal, cuyos nombres consignamos, sintiendo que la premura con que hemos de dar estas notas a las cajas nos impida recoger los de otros muchos asociados que seguramente asistirán en compañía de los señores citados a tributar su admiración al Sr. Medina en el banquete de mañana.

CULTURA E HIGIENE, que estima muy mucho los méritos extraordinarios de este gran artista gijonés, se adhiere sinceramente a todo agasajo que se le tribute, y promete asistir al banquete que en su honor organizan sus amigos y admiradores, entre los que de antiguo nos contamos.

* * *

Esta misma Asociación de los Barrios Nuevos inauguró el pasado jueves una serie de fiestas en obsequio de los señores socios y sus familias.

En la primera velada interpretó el distinguido aficionado Sr. Fano varios juguetes cómicos acompañándole el cuadro de su dirección. El señor Tejera leyó preciosísimos versos y la Sección Musical Obrera del Centro Cultura e Higiene de Gijón dejó oír hermosas obras, entre ellas una rapsodia de aires asturianos, siendo aplaudidísimos los jóvenes instrumentistas de la Musical. También recibió grandes aplausos y felicitaciones el Sr. Tejera, que hizo gala de sus excelentes condiciones de poeta festivo, y compartió con él los éxitos escénicos de la velada el Sr. Fano, que tuvo al público en constante hilaridad mientras duraban sus monólogos de gran efecto cómico.

La concurrencia complacidísima y deseando que estas veladas se repitan.

Enviamos a los organizadores nuestra felicitación.

* * *

En el «Kiosco Jovellanos» se venden números sueltos de CULTURA E HIGIENE, y se admiten suscripciones a esta Revista.

Miscelánea

Galería de escultores españoles

Alvarez de Pereira (José). — Nació en Priego, el año 1768. Su figura destaca grandiosa en el cuadro del arte moderno. Rival de Canova doblegaba su genio a todos los estilos. Napoleón I le coronó con su propia mano por la estatua *Ganimedes*, y Metternich y el Emperador de Austria visitaron en Roma el estudio del escultor español, al que abrieron espontáneamente sus puertas las Academias de San Lucas, de Carroza, de Nápoles, de San Fernando y el Instituto de Francia. Fernando VII le nombró su primer escultor. Obras: *Ganimedes*, *La defensa de Zaragoza*, *Carlos IV*, *María Luisa*, *Fernando VII*, etcétera. *Fuente de Hércules y Anteo* (Aranjuez), *Hércules luchando con un león*, *Venus con su amorcillo*, *Adonis*, etc.

Murió a los 59 años.

Pensamientos

El placer está muy lejos de hacernos felices; pero tiene el privilegio de hacernos olvidar las penas.

* * *

Vale más una choza donde reine la alegría, que un palacio donde reine la tristeza.

* * *

No es necesario conocer el carácter de las personas; basta saber sus intereses para adivinar con corta diferencia cuáles han de ser sus opiniones sobre cualquier asunto de la vida.

* * *

La honra es un título que no obtenemos sin pagarlo después de merecerlo.

* * *

Las lágrimas que nos esforzamos en ocultar, son las más sensibles y las que nos dan más que pensar.

* * *

Como una sombra huyen la pena y el placer; en un instante se desliza la vida, que nada es por sí misma, pendiendo de su uso su valor.

* * *

El que quiera enriquecerse por medio del arado, debe conducirlo él mismo.

* * *

Las almas fuertes tienen sentimientos mucho más violentos que las débiles cuando unen la hermosura y sensibilidad a la energía.

Anécdota

Tenia un padre un hijo medio tonto, y queriendo casarle con una mujer más rica que bonita, para que la muchacha no comprendiese que su futuro era tonto, le encargó el padre que el día de la boda no hablase para que los convidados no conocieran que era un majadero.

Durante el convite, los convidados dirigieron varias preguntas al novio, el cual, por no desobedecer a su padre, permaneció mudo.

Tan ridículo silencio, llamó la atención de los convidados, los cuales se decían unos a otros:

—El novio tiene más trazas de tonto que de santo.

Al oír esto el recién casado, dijo a su padre:

—Me parece que ya podré hablar, puesto que todos los convidados me han conocido.

De Campoamor

Nuestra alma ve, de admiración suspensa,
que el campo todo el criador incienso,
y juzga con encanto verdadero
que es una orquesta inmensa
la gran palpitación del mundo entero.

Al campo voy como a mi hogar primero,
pues al ir desde el valle hasta el otero,
de distancia en distancia
el olor a tomillo y a romero
me recuerdan las dichas de mi infancia.

Ya no leo ni escribo más historia
que ver a mi niñez con mi memoria.

Quisicosas

Un estudiante que lleva una gran barba, se examina de Química. El profesor con tono burión le pregunta:

—¿Si se afeitara usted y luego machacáramos en un mortero los pelos de su barba mezclados con el jabón ¿qué reacción química resultaría?

—«La Constitución del año Doce», contestó con calma el alumno.

* * *

—Chico ¿tienes cambio de un duro?

—Sí; ¿por qué me lo preguntas?

—Para que me prestes dos pesetas.

* * *

—Señorito, una limosna para el pobre ciego!

—¿Eres tú el ciego?

—No, señorito, es mi padre.

—¿Dónde está tu padre?

—Detrás de aquella tapia jugando a las cartas con otro ciego.