

CULTURA E HIGIENE

PUBLICACION SEMANAL

AÑO IV

GIJÓN 31 DE JULIO DE 1915

Núm. 170

INSTITUTO DE ALIMENTACION POPULAR

.....

Existe, como es bien sabido, en esta villa una Asociación de Caridad. Esta institución de filantropía social, admirablemente regida, se dedica a socorrer a los necesitados, organizando en forma razonada y equitativa el reparto y la adjudicación de la limosna pública. Y este instituto de filantropía cultural, modelo de buena administración, sostiene una *Cocina económica* para suministrar raciones de comida a los pobres, ya gratuitamente, ya por muy módica cantidad de dinero. Todo esto lo sabe la gente; pero lo sabe de un modo superficial. La gente, por lo general, se ha fijado muy poco en lo que esa Institución vale y significa. El público todavía desconoce la inmensa transcendencia social y la importancia cultural de la Asociación de Caridad. Nosotros, que solemos reflexionar sobre estas cosas, en apariencia poco dignas de atención, más de una vez hemos lamentado la indiferencia, cuando no la hostilidad con que la masa social mira una obra de positivo beneficio, en la actualidad, y que bien podrá en lo futuro resolver satisfactoriamente el problema de la alimentación popular.

Si al pueblo se le hablara con verdad, en vez de adularle para mejor explotar su ignorancia o su buena fe; si se le dijese sencillamente que su mejoramiento moral y económico depende de su educación, de su formalidad y de su esfuerzo; si se le hiciese ver las cosas tales como son y no presentándoselas a través de apasionadas idealizaciones y de utópicas teorías que jamás tendrán aplicación en las realidades de la vida, si no parten de principios naturales, efectivos y prácticos, ¡cuán fácil sería hacerle comprender la utilidad inmediata de una Institución organizada para facilitar medios económicos de alimentarse a cuantos por fatalidades de la suerte, sólo disponen de muy menguados recursos con que subvenir a las inexcusables atenciones de la vida!

La Asociación de Caridad representa un inmenso progreso de las costumbres y es un poderosísimo y eficaz elemento de cultura social. Su fundación obedeció a razones de equidad, de moralización y de cultura. Es, de otra parte, un argumento vivo y permanente en favor de la solidaridad humana, cuyos deberes ha procla-

mado primero, consagrándolos como lemas de su bandera, practicándolos después, con todo género de obras benéficas, de ayuda y de consuelo a los caídos en la terrible lucha por la existencia. Y ¿quién la administra y en qué manos está la hermosa Asociación? Pues la respuesta ensancha nuestro pecho y dilata nuestro corazón en fuerza de íntimas convicciones al afirmar la honradez, la democracia, la laboriosidad, la modestia de esos hombres, pocos, en verdad, que con incansable celo se desviven constantemente por ella, por sostenerla y procurarla los mayores medios para mejor cumplir su alta misión. ¿Nombres? La índole de este artículo nos veda particularizar. No habrá de faltarnos oportunidad en que consignarlos para ejemplo estimulante de los que aún permanecen insensibles a estas grandes virtudes sociales, de los que miran con indiferencia su abnegada práctica y de los que siguen negando sus oblationes al altar de la caridad, ante el cual sólo offician esos contados sacerdotes laicos, pero meritísimos.

Quedamos, pues, en que la Institución filantrópica que nos ocupa, tanto por su origen, como por sus fines y su significación, debiera merecer más entusiastas y decididas cooperaciones, efectivas y metálicas, de las personas pudientes; morales y cariñosas de la masa social.

Presentémosla como Instituto de alimentación popular, como elemento que facilita por insignificante precio, comida a cuantos no están sobrados de recursos. Para cumplir este utilísimo fin, dispone de amplio local, muy limpio, dotado de agua, de buenas luces y ventilación. En este punto satisface cumplidamente las exigencias de la higiene. La cocina en que se condimentan las comidas, es igualmente limpia e higiénica, y está atendida con sumo cuidado y pulcritud. La calidad de las viandas garantiza una sana y fortaleciente alimentación, y si los medios económicos aumentasen, mucho se podrían aún mejorar dichos alimentos. Ahora bien, ¿no merecerá la atención de los que por ahí agitan de cuando en cuando el asunto de *las subsistencias*, este Instituto tan perfectamente organizado para atenuar las grandes y temibles crisis del hambre, de la escasez, de las periódicas y permanentes necesidades de los proletarios más castigados por el infortunio? Si de buena fe se pretende ir aliviando tristes situaciones de los obreros necesitados,

¿por qué no fijarse en ese organismo de cooperación y defensa con el cual se puede resolver en gran parte el pauperismo, uno de los más temibles problemas derivados de un conjunto de causas económico-morales, que no se podrán destruir en un instante, y menos con fórmulas teóricas de muy dudosa aplicación? Y aun admitiendo que la Institución tuviese deficiencias, ¡hasta el Sol tiene manchas!, ¿no sería cosa de buscar el medio de subsanarlas? Una sensata intervención obrerista representada por hombres discretos,—no de esos que aun teniendo ellos más faltas que una pelota, no hay posibilidad de que hallen nada a su gusto,—llenos de amor a la causa de los que sufren y sobrados de buena voluntad para trabajar en toda obra de filantropía social, contribuiría mucho a atraer las simpatías populares hacia ese Instituto de alimentación. Logrado esto, sería cosa de pensar en generalizar esa organización, extendiéndola con sucursales en los barrios fabriles y creando servicios de alimentación económica que pudiesen llegar a todos los hogares obreros, sin que con ello se menoscabase la dignidad de nadie.

Quisiéramos exponer algunas consideraciones acerca del progreso cultural, el beneficio económico y moralizador que implicaría el desarrollo de este Instituto, ampliando su funcionamiento y elevándolo a la dignificación social de que es susceptible; pero dejaremos esa tarea para otra oportunidad. Hoy nos lo impide la falta de espacio.

Y al volver a mencionar, con la sinceridad y el recto criterio que nos caracterizan, este Instituto de alimentación popular, tan mal dotado de fondos, ¿quién sabe si pensaremos en los millones de pesetas que cuesta alimentar el personal de otros *Institutos*?...

¡Ah, los Centros oficiales docentes!... ¡Y el pobre pueblo sin escuela y despensa, que dijo el gran Costa!

Contra las insolaciones

La dirección de Sanidad publicó oportunamente una interesante circular sobre los medios de evitar los ataques de insolaciones, tan frecuentes en la estación canicular.

Después de señalar los síntomas, fijándose especialmente en el trabajador del campo que es el más expuesto a las inclemencias del sol, señala las siguientes precauciones y remedios:

1.º Se prohibirá el trabajo (en el campo), desde las once a las tres de la tarde; usarán los segadores grandes sombreros de paja clara, vestidos holgados, descansarán en lugares som-

breados y sobre paja o colchones, no sobre el suelo ardiente, y beberán en abundancia agua pura o agua ligeramente vinagrada, o con té o café, absteniéndose de bebidas alcohólicas, o usando, a lo sumo, limonadas poco cargadas de vino.

Aplicarse paños de agua fresca a la cabeza, remojar el cuerpo con abluciones frecuentes, beber poco y a menudo, más bien que con abundancia y pocas veces, es muy conveniente.

2.º Acaecido el ataque, se debe trasportar enseguida al enfermo a un punto fresco y sombreado, desnudarle de medio cuerpo arriba, colocándole con la mitad superior más elevada, refrigerarle abundantemente con abluciones, sábanas y lienzos empapados en agua, darle bebidas ligeramente mezcladas con café y coñac, ponerle enemas de agua fría, bañarle en agua ligeramente templada, utilizando un río o un arroyo, si no hay otro medio más a propósito.

Estas disposiciones de empleo fácil y con medios al alcance de cualquiera persona, serán completadas por los médicos llamados a intervenir con otros remedios, como las inyecciones de aceite alcanforado, la respiración artificial, la tracción rítmica y sostenida de la lengua, inyecciones subcutáneas o transfusiones endovenosas de una disolución de sal común en proporciones de seis gramos por 1.000 de agua, y lo demás que su ciencia les sugiera.

El agua y la piel

(Conclusión)

Las consideraciones anotadas en el número anterior, demostrarán, aun a los lectores menos atentos, que el baño, la hidroterapia higiénica y el aseo personal, son de absoluta necesidad para preservar a los individuos contra las enfermedades y el mejor medio para conservar a la piel su papel de verdadera válvula de seguridad de la máquina humana. Hemos dicho también que son deberes sociales y debemos explicar esto.

Muchas especies de microbios viven de ordinario en nuestra piel. Para dar una idea de su número, baste decir que el doctor Remlinger, después de haber practicado curiosas experiencias sobre este particular, asegura que los microorganismos existentes en un centímetro cuadrado de cutis sano, puede calcularse, por término medio, en 40.200. Esta cifra, sin embargo, no puede considerarse muy exacta, porque las distintas regiones del cuerpo, por estar sometidas a causas diferentes de contaminación, ofrecen, por necesidad, una riqueza microbiana variable. La cara, por ejemplo, presenta menos

número de microbios, atribuyéndose esta escasez a que dicha parte es de ordinario la más aseada. En las manos, en cambio, a pesar de ser lavadas también con frecuencia, viven en número crecidísimo, lo cual se comprende, por la suciedad a que las expone de continuo el contacto con toda clase de objetos. Aparte estas diferencias regionales, Remlinger prueba—y conviene fijar la atención en esto—que la cifra de los microbios abandonados por una persona en el baño, es proporcional al número de días que ha dejado transcurrir sin bañarse. Esto se explica perfectamente. La capa de que antes hablábamos, y que está formada por los residuos de la secreciones dérmicas y por los restos y el polvo venidos del exterior, ofrece bajo los vestidos un medio húmedo y rico en materias orgánicas, muy propio para que microbios de distintas especies, al abrigo de la luz y el aire, vivan y se multipliquen.

¿Y no es claro que además de los peligros que estos microorganismos, entre los cuales se han encontrado muchos patógenos o infecciosos, ofrecen al que los sobrelleva, existen otros riesgos, que alcanzan a todas las personas que el comercio de la vida pone en contacto más o menos directo con los portadores? ¿Y semejante suciedad, tan ocasionada a la transmisión de enfermedades contagiosas, no descubre en quienes de tal modo se sustraen a los preceptos más elementales de la higiene, el completo olvido de los deberes que nos impone a todos la convivencia social?

Y no se crea que las expuestas son las únicas razones que pueden tenerse en cuenta, para conceder a las prácticas hidroterápicas, con un fin puramente higiénico, la extraordinaria importancia que van recobrando en estos tiempos. Nosotros nos hemos limitado a examinar un solo aspecto de esta cuestión, pero no queremos terminar sin transcribir las frases en que el doctor Butley resume, precisa y acertadamente, otros saludables efectos del baño. «La excitación del sistema nervioso que producen, repercute sobre todos los órganos y funciones: sobre la circulación local y general, los movimientos cardíacos y respiratorios, las contracciones de las fibras lisas y estriadas, las combustiones orgánicas e intersticiales, los cambios nutritivos, las secreciones, las excreciones, etc. A estos efectos se puede agregar el aumento y la intensidad de las corrientes termo-eléctricas orgánicas, provocadas por la diferencia de la temperatura periférica y la central, que produce la acción del agua. Estas numerosas modificaciones constituyen otras tantas reacciones orgánico-reflejas, todas las cuales concurren por mecanismos variados y vías distintas, a una gran síntesis fisiológica, cuyo resultado final es: aumento de la vitalidad general, sobreactividad de las funciones digestivas y de asimilación, acrecentamien-

to de la fuerza muscular y de la actitud para el trabajo e intensa sensación de bienestar, de equilibrio físico, intelectual y moral; notable conjunto que hace del baño, aparte sus indicaciones terapéuticas, un método higiénico por excelencia».



Civismo

.....

El civismo consiste en cumplir con desinterés y celo los deberes para con la patria y la sociedad; contribuyendo de este modo a su bienestar.

La enseñanza y encarecimiento de tales deberes, constituyen la educación cívica, importante sin duda, porque forma ciudadanos aptos para la realización del bien común y dispuestos a prestarle su concurso, cuando las circunstancias lo demanden.

La moral y la ley han de ser norma de conducta para todos y consiguientemente el respeto a la autoridad, es el primer deber del buen ciudadano.

No es lícito eludir las obligaciones o cargos que las leyes imponen, y en lo discrecional hemos de elegir lo que estimemos más conforme al bien y a la justicia.

Si la ley o la autoridad fueran injustas o perjudiciales, entonces tendríamos la obligación de representar o reclamar contra ellas, empleando los medios establecidos o permitidos al efecto.

El derecho de rebelión contra la tiranía, apenas tiene realidad práctica, dado el carácter transitorio de las cosas humanas y su corta duración.

La moderna organización de las naciones cultas, la intervención que las masas populares tienen en la vida política y las actuales costumbres públicas, requieren cierto grado de educación cívica, para que el ciudadano haga uso acertado de sus derechos, inspirándose en elevados fines.

Respecto de aquéllas cosas en que el criterio y la voluntad proceden libremente, porque las varias opiniones son lícitas, todas ellas merecen idéntica tolerancia, y establecido legalmente determinado estado de derecho, los que hayan disentido antes, están en el deber de acatarlo.

La convivencia sin mutua tolerancia, para las distintas ideas honradamente profesadas, es imposible y al cabo, si faltara ésta, perturbaríase la paz moral y material.



La adulación es una moneda falsa que los vanidosos aceptan como de ley.

Vida femenina

En nuestro afán de propagar los preceptos de la higiene de la mujer en sus diversos aspectos, desde los que determinan las prácticas a seguir en el hogar doméstico y la crianza de sus hijos, hasta aquellos que esta ciencia social impone para defensa de la obrera que abandona su casa, obligada por la necesidad de ganarse un salario en el taller, en la fábrica, etc., solemos imprimir a esta Sección un tinte, a veces, sombrío, que es preciso borrar, sobre todo en la presente temporada estival dedicada al descanso y a las gratas expansiones del ánimo

Así, pues, quebraremos la acostumbrada rigidez de esta Sección, durante la plenitud del verano, trayendo a ella notas suaves y que bajo su aspecto frívolo no dejarán de tener alguna enseñanza conveniente a nuestras amables lectoras.

Los guantes

El guante tiene antigua y notable genealogía. Su familia es milenaria, su origen quizá divino. Es sabido que los pueblos asiáticos sometidos a la dominación egipcia ofrecían guantes preciosos como tributo a los faraones. Jenofonte cita los guantes que usaban los persas como señal inequívoca de su afeminamiento. Licurgo habla de muchachas que calzaban guantes para la lucha. Cleopatra y Aspasia, Tais y Friné usaban guantes para resguardar la piel de sus manos. Los patricios romanos se colocaban dedales en los dedos ensortijados antes de empezar la comida y el que quería comer aceitunas se ponía un pulgar de cuero.

Según una leyenda francesa, el guante se debe a la mismísima Venus. Fascinada por la belleza de Adonis, la diosa sigue sus huellas por montes y valles, acudiendo allí donde sabe que aquél caza. Atraviesa setos y jarales y se pincha cruelmente las blancas manos. Las gotas de sangre que caen de sus dedos divinos se convierten en perfumadas rosas purpúreas. Pero llama a las Gracias y hace que sus manos de hada la preparen un abrigo que sirva de defensa a sus dedos heridos.

Las Gracias, que no en vano eran mujeres, imitan, como puede comprenderse, la nueva moda: el guante ha nacido.

Otra opinión atribuye el origen del guante a un caballero provenzal. Lo cierto es que en las armaduras de la Edad Media figura siempre el guante de acero, de piezas articuladas. En la misma época es como una señal de investidura y prenda de desafío. Un guante lanzado con rabia al rostro o con desprecio a los pies de un noble significa un reto a muerte.

La historia del guante llenaría volúmenes; pero nosotros no podemos escribirla aquí. Re-

cordemos los guantes que sus conciudadanos echaron a Coriolano; los terribles guantes de la Inquisición; los fatales guantes perfumados de Catalina de Médicis; los que aparecen en un cuadro del Tiziano.

Los guantes de señora hacen su aparición a fines de la Edad Media. Las venecianas mandaban adornar por los artistas sus finos guantes de piel y las señoras que cazaban con halcón usaban guantes de recio cuero que les llegaban hasta el codo.

En tiempo de Luis XIV estuvieron de moda los medios guantes de seda, los mitones. Según la riqueza de quien los encarga o de quien los regala, son de raso brillante con gruesos bordados de oro y plata.

A los mitones sucedieron largos guantes blancos de piel de cabrito, tan sutiles y finos que cabía un par dentro de una cáscara de nuez. Una señora elegante necesitaba de tres a cuatro pares diarios. Se avivaba el color blanco con un adorno de cinta roja y así nació la moda de los guantes claros con adornos encarnados o punzó.

La revolución francesa que hizo *tábula rasa* de tantas modas antiguas, no quiso transigir con los guantes. El Directorio presenta también las manos en su natural belleza.

Con el Imperio vuelven los guantes y vuelven, sino embellecidos, complicados.

Una señora elegante poseía, cuando menos, seiscientos pares. Cada par costaban de diez a cincuenta francos y se asegura que el duque de Berry pagaba hasta setenta y dos francos el par y que una vez compró para su dama por valor de 300.000 francos.

El uso de los guantes no se limitó a las clases ricas. En muchos puntos se adoptó como necesidad de defensa y de calor. Muchos territorios alemanes le adoptaron desde muy antiguo.

Para los pueblos del Norte los guantes constituyen una verdadera necesidad determinada por el rigor del clima. El frío requiere una primera materia que conserve el calor y los finlandeses han adoptado unas fibras vegetales que no permiten que el calor de las manos irradie a través de ellas. Son en forma de saco y bastante largos, para que cubran bien la muñeca. Son blancos, con dibujos rojos o pardos, pues las fibras de que se sirven tienen esos tres colores.

De los guantes modernos nada decimos, pues son conocidos de todos. Limitémonos a recordar que para que un guante sea excelente es necesario que la piel provenga de España, que la corten en Francia y la cosan en Inglaterra.



Amamos siempre a los que nos admiran; pero casi nunca a los que admiramos.

Abanderamiento cultural

.....

Dispuestos siempre a procurar a las Asociaciones hermanas y entidades afines a los principios culturales sustentados por nuestra Revista cuantos elementos puedan contribuir a mantener vivo su entusiasmo, su espíritu fraternal y su identificación para luchar por las ideas comunes a todas, hemos pensado en facilitarles los medios de adquirir su correspondiente enseña.

Para cubrir debidamente la necesidad de dotar la obra cultural de un órgano de publicidad a ella consagrado por entero, hemos creado, sin reparar en sacrificios de todo género, esta Revista que en el cuarto año de su publicación no la ha separado un filde siquiera del recto cumplimiento del cometido que se impuso al nacer.

Satisfecha cumplidamente esta indispensable atención periodística, CULTURA E HIGIENE cree que a las Asociaciones les hace falta una Bandera que ostente sus gloriosos lemas en todos los actos, fiestas y solemnidades que se celebren.

Para esto convocó a una reunión efectuada el jueves 22 del actual en el domicilio de la Asociación Cultura e Higiene de esta villa. Asistieron a esta reunión los presidentes y comisionados de las Sociedades hermanas de Gijón, Nafahoyo, La Calzada, Granda y Vega, Barrios Nuevos de Ceares, el Llano, no asistiendo los de Tremañes por no haber llegado a dicho Centro la invitación, a causa de las deficiencias con que aquí se practica el servicio de correos; también asistió el presidente de la Sociedad cultural antiflamenquista y protectora de animales y plantas.

Expuesto el objeto de la junta por el fundador y sostenedor de CULTURA E HIGIENE, se estudió la elección de los colores que se habrían de adoptar para las banderas de las Asociaciones reunidas. Convínose en elegir el color blanco para la cara, donde se inscriban los títulos respectivos, por ser este color símbolo de pureza, y el encarnado, como expresión de vida y de vigor, para el reverso; siendo sus dimensiones de poco más de dos metros de largo, por 1,30 de ancho.

Pasóse luego a estudiar la forma de el bordado, pintura y demás labores para las inscripciones. Con muy buen acuerdo se convino en evitarnos este detalle, dejando en libertad a las Asociaciones para adoptar la forma artística de bordar o pintar el título y los lemas. Esto evitará la uniformidad monótona y ordenancista que habrían de tener las banderas, de ajustarse a un solo modelo, y a un solo estilo la confección y el bordado. Y así cada Asociación podrá disponer, según su amor, su buen gusto y su entu-

siasmo, que su respectiva bandera resulte lo más primorosa y lo más bella posible.

Viniendo, pues, en conclusión a los siguientes acuerdos: la revista CULTURA E HIGIENE facilitará a las Asociaciones representadas y a las adheridas, el raso necesario para confeccionar su bandera, de color blanco para el anverso donde se inscriba: *Asociación «Cultura e Higiene»* y nombre de la villa, parroquias o barrios a que pertenezca; y de color encarnado para el reverso, donde podrá constar el año de la fundación. Al raso acompañará el mástil terminado para cada bandera.

La inauguración de estas preciosas insignias requiere un acto solemne.

Para acordar en qué ha de consistir aquél, volverán a reunirse los representantes de las expresadas Asociaciones.

Nada decimos del entusiasmo y el espíritu de armonía que reinaron en la Junta, que brevemente mencionamos. Ello se patentizará ostensiblemente cuando el acto inaugural se celebre.



Los deportes

.....

Hace apenas tres lustros, a raíz de nuestro desmembramiento territorial, empezó a notarse en la juventud española de unas pocas y determinadas urbes, el propósito—que aún no se había convertido en afición—de dedicarse a juegos deportivos al aire libre, como los que en muchos países extranjeros constituyen la principal diversión de un gran número de jóvenes.

De entonces acá ha ido generalizándose y creciendo la afición a toda clase de deportes, y en muchos puntos de España se presta atención e interés a cuanto se relaciona con la educación física y el desarrollo muscular de la generación creciente.

Automovilismo, ciclismo, aviación, hípica, alpinismo, gimnasia, *foot-ball*, *lawntennis*, *golf*, carreras, patines, *skis*, esgrima: todos estos deportes han tomado cartas de naturaleza entre nosotros.

Esto acusa una nueva orientación frente a una vida más sana, de ejercicio y movimiento: un despertar del marasmo físico que trae consigo la degeneración y la decadencia de una raza. De ello hay motivo para felicitarnos, sobre todo si no se desvirtúa el buen efecto de esta afición, llevándola a excesos y por caminos torcidos.

Porque es evidente que la gimnasia, el movimiento, el ejercicio, los deportes no son la finalidad que persigue la educación física: son, sí, la manera de procurar el desarrollo corporal y mental del individuo, de llegar al feliz maridaje de la mente sana en un cuerpo sano; porque

esos deportes juveniles en pleno campo, cuando se hallan los tejidos de los músculos en el período de su activo desarrollo, hacen que se oxigene el pulmón, que obren sobre los poros los rayos actínicos, que se renueven y cobren vida las células, en una palabra, que el cuerpo atesore salud, y fuerza, y vigor, y el ánimo virilidad para no flaquear más tarde en la penosa lucha moral e intelectual por la vida.

Entendiéndolo así, CULTURA E HIGIENE, ha dedicado más de una vez y seguirá dedicando su atención a todos aquellos estudios de cultura y educación física, ateniéndose a la finalidad moral e intelectual que como fin ulterior y definitivo se persigue con la práctica de los deportes, la gimnasia, los juegos al aire libre y demás ejercicios de vigorizante naturismo.



Sección Infantil

Las dos calles

Celebraban varios amigos con un banquete el feliz éxito de uno de ellos en un negocio importante que le había producido pingües ganancias, con las cuales fundó y dotó una escuela.

Al llegar a los brindis, uno de los comensales puso en parangón, como uno de los contrastes de la vida, la buena suerte y prosperidad del beneficiado, con los infortunios y dificultades con que tropezaban él y algunos de sus amigos. Fué su discurso una jeremiada llena de lamentaciones, que con sus tonos tétricos obscureció por un momento la jovialidad que hasta entonces había reinado en el banquete.

Levantóse a contestar el beneficiado, y dijo: «Veo con pena que nuestro querido amigo que acaba de hacer uso de la palabra, no se ha mudado todavía de la calle donde vive. Yo también viví hace tiempo en ese callejón del Pesimismo, y nunca gocé allí una hora de buena salud ni de alegría. El aire era impuro; el agua también; la casa incómoda y falta de luz, la calle angosta y mal oliente; nunca se oía en ella una voz alegre, ni el canto de los pájaros. Yo estaba siempre triste y malhumorado. No emprendía un negocio que no fracasase: todo me salía al revés.

»Un día me dije: ¿Por qué he de seguir viviendo en esta estrecha y oscura callejuela? Y resolví mudarme sin demora. Me trasladé a la ancha y risueña calle del Optimismo y me instalé en una casa nueva y soleada, con hermosas vistas, donde respiraba un aire puro y oía el canto de los pájaros. Y en cuanto me mudé de calle desaparecieron mis achaques, tuve más confianza en mí mismo, trabajé con más fe y con más vigor y me han salido bien todos los negocios.

»Aconsejo a nuestro buen amigo que salga de su mazmorra de la calle del Pesimismo. Vén-gase a vivir a la calle del Optimismo donde yo vivo, y será feliz. Hay allí muchas casas nuevas por alquilar, y todos los vecinos le haremos una afectuosa acogida.»

El parto de los montes

FÁBULA

En tiempos muy remotos dieron los montes tales señales de desasosiego, que todos creían iban a suceder cosas muy espantosas, pero al fin se abrieron con grande estruendo y apareció un ratoncillo. Dejaron a su vista de tener miedo los hombres y todos se echaron a reír.

Los más jactanciosos son los que menos hacen.—Los vanos temores deben despreciarse, pues en muchas ocasiones, lo más grave que hay en el peligro es el miedo que se le tiene.

ESOPO.

¡Muchachos, elegid!

La Cultura y el Vicio hablan del siguiente modo:

C.—Yo he fundado escuelas para educar a niños y adultos, enseñándoles.

V.—Y yo he abierto teatros y cines para corromper a chicos y grandes, deleitándolos.

C.—Yo he fundado asilos para socorrer al desvalido, mejorando su suerte.

V.—Yo he abierto cafés cantantes y sonantes para ricos y medianos, y tabernas y tascas para pobres, con el fin de enriquecerme, envenenándolos.

C.—Yo organizo cajas de ahorros y socorros mutuos para enseñar al obrero a ser previsor, caritativo, y justo.

V.—Y yo he levantado una plaza de toros para que los obreros empeñen la cama, si es menester, y se empobrezcan presenciando espectáculos que no son baratos ni cultos, humanos ni cristianos...

ANDRÉS MANJÓN.



De cosas varias

Los servicios de higiene pública en otras partes.

En muchas ciudades de Inglaterra, América y Bélgica las basuras procedentes del barrido de la vía pública y de las viviendas, son destruidas por el fuego.

En camiones perfectamente acondicionados se cargan las inmundicias a medida que entran en el local donde estas se reúnen y se elevan

enseguida por medio de puentes volantes movidos por electricidad, para conducirlos directamente a los hornos, donde vierten por medio de un sistema muy práctico. En poquisimo tiempo, y gracias a una temperatura de 300 a 400 grados, las basuras quedan destruidas.

Mr. Leurs ha hecho notar como después de la desecación la materia se transforma verdaderamente; el todo resultante de los más diversos residuos forma un compuesto duro como el vidrio utilizable cual piedra de construcción.

El servicio de cremación puede destruir cada día todas las inmundicias recogidas en una ciudad como Bruselas, por ejemplo, en veinticuatro horas, y los humos desembarazados por un sistema especial de ventilación de todas las partículas que pudieran arrastrar, son elevados por una ancha chimenea de 30 metros de altura. Los hornos no se apagan nunca, y el fuego, alimentado por las mismas basuras, produce un exceso de calórico que se transforma por medio de dinamos de energía eléctrica.

La escoria que sale de los hornos pasa a un local donde se obtienen tres clases de producto (grueso, semigrueso y polvo), que podrán utilizarse para mortero, grava, etc., etc. Hay aquí, por tanto, para la ciudad, una fuente de ingresos no despreciable. La referida instalación ha costado 600.000 francos, y consta, además de los hornos, de anexos para el personal: duchas, salas diversas, refectorio, etc.

Las personas que se interesan en estos asuntos de salubridad pública, no escatimarían sus elogios a la administración municipal española si adoptase ese procedimiento, por el cual los peligros que ofrece el amontonamiento de inmundicias quedan completamente evitados.

El suplicio del agua

Fácil es comprobar lo que tiene de exacta la siguiente experiencia, que se dice hecha en París.

Como un profesor explicara una vez en lo que consistía el tormento chino, uno de los alumnos se echó a reír, y el profesor le dijo que él no sería capaz de resistir un litro de agua cayendo gota a gota en su mano. Al efecto se llenó de agua un recipiente de dicho volumen con un pequeño agujero en el fondo, y el incrédulo alumno extendió la mano dispuesto a recibir el litro de agua.

El profesor iba contando las gotas. Al principio conversaba alegremente con sus camaradas. Cuando hubieron caído doscientas gotas, el semblante del mismo comenzó a despojarse de su anterior jovialidad. Al caer trescientas, su mano se puso roja y comenzó a inflamarse. Al poco tiempo la piel se abrió. Y antes de las quinientas

gotas el alumno declaró que le era imposible resistir más tiempo aquella tortura.

* *

Son remedios indicados para aliviar la asfixia en casos urgentes: (Por gas o aire viciado). Poner al enfermo al aire libre, con la cabeza elevada.—Darle friegas secas o aromáticas en todo el cuerpo.—Aspersiones de agua fría en la cara.

(Por estrangulación). Cortar a la mayor brevedad posible los cordeles o lazos.—Despojarle de todo lo que pueda dificultarle la respiración.—La cabeza debe tenerla el enfermo más elevada que lo restante del cuerpo. Aspersiones de agua fría en la cara.—Friccionarle fuertemente en las piernas y columna vertebral con aguardiente o vinagre.

(Por el rayo). El mismo tratamiento anterior.

* *

La cera amarilla y la sal limpiarán y pulirán como cristal el hierro más oxidado. Se envuelve un pedazo de cera en un trapo y se frota con éste el hierro calentado; después con papel espolvoreado con sal.

* *

En el Congo los indígenas matan a los enfermos que se figuran que no han de curar, con el fin según ellos dicen, de evitarles los dolores de la agonía.

Ecós y Notas

El entusiasta iniciador y presidente de la Sociedad Cultura e Higiene del barrio de El Llano nuestro estimado amigo D. Miguel Ciurana, nos comunica oficialmente haberse constituido dicha Asociación en asamblea general celebrada el día 9 del mes que expira.

Con gusto lo hacemos constar, por ser acuerdo de la Junta directiva de la Sociedad naciente el comunicarnos la fecha precisa de su constitución, siendo nuestro deseo vivísimo que no llegue nunca la de disolución.

* *

La distinguida dama gijonesa doña Celestina Junquera, amable esposa de don Matías Tejera, digno presidente de la Asociación Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos de Ceares, se ha encargado de dirigir los trabajos artísticos y de confección de la Bandera que ha de servir de insignia al referido Centro Popular.

Felicitemos a esta entidad cultural, por contar con manos tan primorosas para esa delicada labor.

Miscelánea

Hombres, frases y hechos célebres

Lebrun.—Pintor que nació en París en 1619. Era hijo de un escultor de la plaza Maubert, el cual, a pesar de su escasez de medios, pudo educar a su hijo. El canciller Segnier, su protector, le puso bajo la dirección de Vouet, a cuyo lado hizo extraordinarios progresos. Comenzó a viajar y se extendió su reputación por toda Europa. Gozó del favor de Luis XIV y de todos los personajes de su época.

Murió a los 71 años.

«**Llegué, ví, vencí,**» (*veni, vidi, vici*). Así comunicó César al Senado romano una de sus más brillantes victorias. Posteriormente, Sobiesky, rey de Polonia daba cuenta al Papa de su triunfo sobre los turcos, en el cerco de Viena, diciendo: «Llegué, ví y Dios venció». (*Veni, vidi et Deus vincit.*)

Grandes tratados de paz.—*Andrianopolis*. Negociado en Septiembre de 1829: *Partes contratantes*: Francia, Inglaterra, Rusia y Turquía; *Cláusulas esenciales*: Independencia de Grecia; Rusia adquiere el delta del Danubio y el protectorado de Servia, Moldavia y la Valaquia; *Consecuencias*: Fin de la guerra de la Independencia griega. Cuestión de Oriente.

Pensamientos

—La nobleza hereditaria es un don casual y una cualidad ajena. ¿Qué cosa más necia que gloriarse de lo que no es propio? ¿De qué le sirve a un ciego que sus padres hayan tenido buena vista?—*Charron*.

—Un necio vestido con lujo es un mal libro encuadernado en tafilete, con los cortes dorados.—*Petit-Senn*.

—Tragamos de un sorbo la mentira que nos adula, y bebemos gota a gota la verdad que nos amarga.—*Diderot*.

—Una flor, puesta en el ojal de una levita, es la condecoración de un tonto.—*A. Karr*.

—Los sabios y los ignorantes hacen, a veces, las mismas cosas, pero las hacen de un modo muy diferente.—*Cristina de Suecia*.

—Las mujeres no aman, por lo general, más que a los tontos.—*Balzac*.

✕ El hombre celoso encuentra siempre más de lo que busca.—*Mad. de Sasderi*.

—Lo que a nadie se confía, queda más secreto que lo que se confía al más discreto de los hombres.—*Oxenstiern*.

—Toda revelación de un secreto recae sobre el que lo ha confiado.—*La Bruyere*.

—El que se venga no tiene otra ventaja que la de ser segundo en el mal.—*Séneca*.

Anécdota

Presentando Felipe IV unos versos medianos al inmortal Quevedo y exigiéndole que expusiera con franqueza su parecer acerca de ellos, le dijo éste:

—V. M. realiza cuanto quiere. Hoy se ha empeñado en hacer versos malos, y a fe que no habrá quien se atreva a hacerlos peores.

De Campoamor

Aprende, niña bella
que tan sólo es dichoso el que no olvida
que, aunque no hay nada inútil en toda ella
no hay cosa más inútil que la vida.

—
Sé que al morir, para alcanzar la gloria,
limpiará su corazón de tu memoria.

—
A pesar de lo mucho que te quiero,
no me mato por tí, pero me muero.

Lecturas festivas

En el patíbulo.

El verdugo:

—Voy a debutar con usted amiguito; es la primera vez que ejerzo mi oficio.

El reo:

—¡También es casualidad! A mi es la primera vez que me ahorcan.

* * *

—Portera, ¿qué precio tiene el cuarto desalquilado?

—No sirve para usted.

—¿Por qué?

—Por que es usted muy viejo, y el casero no quiere que se muera nadie en la casa.

* * *

—Mozo, tráeme filete.

—No le hay, señorito.

—¿No? pues tráeme un pollo.

—Tampoco hay pollo.

—Traéme, pues, una ración de salmón.

—Tampoco le hay.

—Pues si no hay nada, ¿por qué ponéis en la lista «tres platos a elegir»?

—Le diré a usted; son a elegir, pero quien elige es el amo.

* * *

El padre de un alumno que ha sido suspenso en geografía, se presenta en casa del profesor y le dice de muy malos modos:

—Ha cometido usted una injusticia con mi niño.

—Pero, hombre, ¿cómo lo había de aprobar si me dijo que Toledo era puerto de mar?

—Y qué, ¿no lo es?